

スポーツクラブ&スパ ルネサンス 武蔵小金井			基本タイムスケジュール									2026年10月1日～2027年3月31日			初心者におすすめ			中級者にオススメ			有料スクール			ジュニアスクール		
	月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN							
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール					
9:00																						9:00				
9:30																					9:30					
10:00	青盤スリム 9:25～10:10 上野 瑞恵						やさしいヨガ 9:30～10:15 直井 千恵子						やさしいヨガ 9:40～10:25 内村 すま子					スキー コンディショニング セミナー 9:10～10:40			10:00					
10:30																						10:30				
11:00	レギュラーエアロ 10:30～11:15 吉岡 知美	Essential Pilates 10:20～11:05 岡野 亮子																				11:00				
11:30																						11:30				
12:00	【女性限定】 うららかヨガ 11:30～12:15 岡野 亮子																					12:00				
12:30																						12:30				
13:00																						13:00				
13:30																						13:30				
14:00																						14:00				
14:30																						14:30				
15:00																						15:00				
15:30																						15:30				
16:00																						16:00				
16:30																						16:30				
17:00																						17:00				
17:30																						17:30				
18:00																						18:00				
18:30																						18:30				
19:00																						19:00				
19:30																						19:30				
20:00																						20:00				
20:30																						20:30				
21:00																						21:00				
21:30																						21:30				
22:00																						22:00				
22:30																						22:30				
23:00																						23:00				
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール					
	月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN							