

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 浦和駅前24					基本タイムスケジュール								2026年10月1日～12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		サポートプログラム		ジュニアスクール	
	月 MON				火 TUE				水 WED				木 THU				土 SAT				日 SUN					
	スタジオ1	スタジオ2	プール (2F)	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	プール (2F)	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	プール (2F)	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	プール (2F)	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	プール (2F)	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	プール (2F)	25mプール		
10:00																									9:00	
10:30	やさしい ヨガ 10:15～11:00 田手 淳子	チャレンジ エアロ 10:15～11:00 渡邊 聡海			バレエ 10:25～10:55 杉浦 大樹	からだすっきりストレッチ 10:30～10:45				ベーシック ステップ 10:30～11:00 美島 らん	水中ウォーキング 10:30～11:00 菅 麻以		Essential Pilates 10:20～11:05 スタッフ	やさしい ヨガ 10:20～11:05 三宅 幸子			やさしい ヨガ 10:15～11:00 町田 裕美子	ベーシック エアロ 10:20～11:05 林 加代子					やさしい ヨガ 10:15～11:00 ユウキ	ZUMBA 10:20～11:05 石島 彩	10:30	
11:00			水中ウォーキング 10:40～11:10 Yuuka	スイミング スクール ※使用コースは 別紙参照 10:30～11:30																					11:00	
11:30	ベーシック エアロ 11:15～12:00 渡邊 聡海	フラダンス 11:20～12:05 SACHIE			バレエ 11:10～11:40 杉浦 大樹	Group Power 11:00～11:30 スタッフ																			11:30	
12:00																									12:00	
12:30	フラダンス スクール 12:20～13:05 SACHIE	ピラティス 12:25～13:10 kumil (カムシル)	水中ウォーキング 12:30～13:00 渡邊 聡海		Group Blast 12:00～12:30 スタッフ	ピラティス 11:55～12:40 西沢 美佳			リセットボール 11:30～11:45	チャレンジ エアロ 11:20～12:05 美島 らん	スィム多曜日 11:55～12:25 小野田 富士子														12:30	
13:00					リセットボール 12:55～13:10																				13:00	
13:30	HEAT-HIT 13:20～13:35		アクア 13:10～13:40 渡邊 聡海			骨盤スリム 13:00～13:45 のりこ																			13:30	
14:00	HIP HOP 13:50～14:35 小野 京子	太極拳 13:45～14:30 弘澤 成美			UBOUND 13:30～14:00 スタッフ																				14:00	
14:30																									14:30	
15:00		太極拳 スクール 14:45～15:30 弘澤 成美			イーザー ステップ 14:05～14:35 やまたつ	水中ウォーキング 14:15～14:45 浜田 ヒロユキ			バレエ 13:55～14:25 小原 妙子																15:00	
15:30	Group Centergy 14:55～15:40 瀬 美晴																								15:30	
16:00																									16:00	
16:30																									16:30	
17:00		ジュニア ミライク 16:00～16:00																							17:00	
17:30																									17:30	
18:00																									18:00	
18:30																									18:30	
19:00					HEAT-HIT 19:00～19:15									HEAT-HIT 19:00～19:15											19:00	
19:30	マシンサポートPLUS 19:30～20:00 スタッフ ※ご入会後2ヶ月以内の 会員様ご参加可能	Group Blast 19:30～20:00 渡邊 聡海			Essential Pilates 19:30～20:15 會田 真斗								チャレンジ エアロ 19:30～20:15 高橋 淳子												19:30	
20:00									マシンサポートPLUS 20:00～20:30 スタッフ ※ご入会後2ヶ月以内の 会員様ご参加可能	Group Groove 19:30～20:15 菅 麻以															20:00	
20:30		Group Fight 20:20～20:50 渡邊 聡海																							20:30	
21:00																									21:00	
21:30		Group Power 21:10～21:55 町田 裕美子							Essential Pilates 21:15～22:00 阿部 森子	Group Power 21:20～21:50 小川 弘之			マシンサポートPLUS 20:30～21:00 スタッフ ※ご入会後2ヶ月以内の 会員様ご参加可能												21:30	
22:00																									22:00	
22:30																									22:30	
23:00	スタジオ1	スタジオ2	プール (2F)	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	プール (2F)	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	プール (2F)	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	プール (2F)	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	プール (2F)	25mプール	スタジオ2	スタジオ1	プール (2F)	25mプール	23:00	
	月 MON				火 TUE				水 WED				木 THU				土 SAT				日 SUN					

レッスン代行情報

こちらの二次元コードを
読み込みご確認ください。

