

フィットネスクラブ&サウナスパ ルネサンス上大岡			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 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN				
	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ		
10:00																			9:00	
10:30																			10:30	
11:00	ベーシックエアロ 10:30～11:00 KAYO		ラジオ体操 10:30～10:35	【女性限定】 ヨガ 10:30～11:15 みきこ	ホット フローヨガ 10:30～11:15 大星 朋未	ラジオ体操 10:30～10:35	ジムエリアの改修に伴い 10月末をもちまして ラジオ体操のご提供は 終了とさせていただきます	ピラティス 10:30～11:15 手塚 ちづる	ホットヨガ 10:30～11:15 石川 智美	ラジオ体操 10:30～10:35	ジムエリアの改修に伴い 10月末をもちまして ラジオ体操のご提供は 終了とさせていただきます	橋名時太穂華 10:30～11:15 矢部 悦子	【女性限定】 ホット やさしいヨガ 10:30～11:15 KAORI	ラジオ体操 10:30～10:35	ジムエリアの改修に伴い 10月末をもちまして ラジオ体操のご提供は 終了とさせていただきます	ピラティス 10:30～11:15 塩浦 香織		太極拳スクール 10:15～11:15 矢部 悦子	ラジオ体操 10:30～10:35	ジムエリアの改修に伴い 10月末をもちまして ラジオ体操のご提供は 終了とさせていただきます
11:30		ホットやさしいヨガ 10:45～11:30 菅 明美																ホットヨガ 10:45～11:30 成田 瑞穂		
12:00	ZUMBA® 11:15～12:00 KAYO																	橋名時太穂華 11:30～12:15 矢部 悦子		
12:30																		ホット パワーヨガ 12:00～12:45 成田 瑞穂		
13:00	ヨガ 12:20～13:05 Netau	ホット ピラティス 12:15～13:00 塩浦 香織																UBOUND 12:35～13:20 青木 拓海		
13:30																		【女性限定】 ホット やさしいヨガ 13:15～14:00 三井 恵子		
14:00	Essential Pilates 13:45～14:30 塩浦 香織	ホットヨガスクール 13:30～14:30 Netau																Group Fight 13:45～14:30 青木 拓海		
14:30																		ホット ピラティス 14:30～15:15 河原 和英		
15:00																		Group Century 14:45～15:30 近藤 史也	フリースペース	
15:30		【女性限定】 ホット パワーヨガ 15:00～15:45 堀田 真名																		
16:00																		ホットヨガ 15:30～16:15 藤澤 和愛	フリースペース	
16:30																		Essential Pilates 16:00～16:45 河原 和英	ホットヨガスクール 15:45～16:45 Netau	
17:00																				
17:30																		GroupGroove 17:05～17:50 武井 瑞奈	ホットヨガスクール 17:00～18:00 Netau	
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30	Group Fight 19:00～19:45 富澤 愛日花	ホット やさしいヨガ 19:30～19:30 堀田 真名																		
20:00																				
20:30	ZUMBA® 20:00～20:45 MIOHIRU	ホットヨガ 19:45～20:30 Wakana																		
21:00																				
21:30	時短トレーニング スクール 21:00～21:45 スタッフ	ホット やさしいヨガ 20:45～21:30 Wakana																		
22:00																				
22:30																				
23:00																				
	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ		
	月 MON			火 TUE			水 THU			金 FRI			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。

