

スポーツクラブ&スパ ルネサンス 金町駅前				基本タイムスケジュール			2026年10月1日～2026年12月31日			初心者におすすめ			キッズスクール			有料スクール			中級者にオススメ							
9:00	月 MON			火 TUE			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			9:00							
	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								
															ジュニアスクール スイミング 8:00～11:20											
9:30																Group Centergy 9:15～9:45 hitomi			ジュニアスクール スイミング 8:00～10:30							
10:00	パレトン 9:50～10:35 小堀 彩子	ピラティス 10:00～10:45 阿部 恭子	水中ウォーキング 10:10～10:40 黒澤 葉子	ベーシックエアロ 10:00～10:30 井上 千枝	太極拳 10:00～10:45 Tommy.		ベーシックエアロ 9:50～10:35 阿部 暁都	リラックスヨガ 10:00～10:45 高岩 加奈子	ジュニアスクール スイミング 10:00～12:00	Beat Boxing 10:00～10:45 田澤 有貴秀	Group Centergy 10:00～10:45 藤 晃葉	水中ウォーキング 10:20～10:50 岡田 星美	リラックスヨガ 10:15～11:00 ベースニ	ジュニアスクール バレエ 9:50～10:50		Group Centergy 9:55～10:40 hitomi										
10:30																										
11:00	ヨガ 11:00～11:45 阿部 恭子		アクア 10:45～11:15 黒澤 葉子	チャレンジエアロ 10:50～11:35 井上 千枝			チャレンジエアロ 10:55～11:40 阿部 暁都	Group Centergy 11:00～11:45 磯 美晴			ピラティス 11:00～11:45 田澤 有貴秀	Group Fight 11:00～11:30 北島 可那	アクアシェイプ 11:00～11:30 岡田 星美		ジュニアスクール バレエ 10:55～11:55		ヨガ 10:55～11:40 横溝 恵子	UBOUND 11:00～11:30 スタッフ	水中ウォーキング 11:00～11:30 Tommy.							
11:30			クロール ベーシック 11:25～11:55 高橋 洋介																							
12:00	Group Centergy 12:00～12:45 阿部 恭子	骨盤スリム 12:00～12:45 宮澤 秀子	スイム多様目 12:00～12:30 高橋 洋介	Gruoup Power 11:50～12:35 米屋 知香	リラクックスヨガ 12:05～12:50 阿部 恭子		STEPシンプル 11:55～12:40 阿部 暁都			レギュラーエアロ 12:10～12:40 平野 慶真	太極拳 12:00～12:45 吉野 天人					Gurop Power 11:55～12:40 青柳 拓也										
12:30																										
13:00	フラダンス 13:00～13:45 永松 稚恵	ストレッチ 13:00～13:30 野口 彩		Group Groove 12:50～13:35 米屋 知香	ボディリセット 13:00～13:30 阿部 恭子		ストレッチ 12:55～13:10								ジュニアスクール スイミング 12:35～17:15	Group Fight 13:00～13:45 スタッフ	HIPHOP 13:00～13:45 金子 まり子									
13:30							リセットボール 13:15～13:30														アクア 13:10～13:40 石山 陽子	チャレンジエアロ 12:55～13:40 平野 慶真				
14:00	ZUMBA 14:05～14:50 石島 彩	バレエ 13:45～14:30 野口 彩		ZUMBA 13:50～14:35 Mayu			Group Fight 13:45～14:15 長島 幸恵	フラダンス 13:30～14:15 千葉 実苗						ピラティス 13:20～14:05 川口 八重子			ZUMBA 14:00～14:45 Macky	JAZZ 14:00～14:45 Tacos								
14:30																										
15:00	Essential Pilates 15:05～15:50 スタッフ	バレエ ～バリエーション～ 14:45～15:45 野口 彩		Essential Pilates 14:55～15:40 田澤 有貴秀	ベリーダンス 14:55～15:40 RUI		リラックスヨガ 14:30～15:15 西部 桂子	フラダンス スクール 14:30～15:30 千葉 実苗					ベーシックエアロ 14:20～15:05 川口 八重子	バレエ 14:40～15:25 友田 早耶		リラックスヨガ 15:05～15:50 大倉 昌子	JAZZ & テーマパークダンス 15:00～16:15 Tacos									
15:30																										
16:00	ジュニアスクール 体操 16:10～17:10						Essential Pilates 15:30～16:15 西部 桂子	運動神経向上 スクール 【スポーツの種】 15:55～16:40	ジュニアスクール スイミング 15:15～18:45		ジュニアスクール バレエ 16:00～17:00	ジュニアスクール スイミング 15:15～18:45		Group Groove 15:25～16:10 大友 望	バレエボワント 15:40～16:25 友田 早耶											
16:30																										
17:00	ジュニアスクール 体操 17:15～18:15							ジュニアスクール 空手 16:50～17:50			ジュニアスクール バレエ 17:05～18:05				Group Power 16:30～17:15 大友 望											
17:30																										
18:00								運動神経向上 スクール 【スポーツの芽】 18:00～18:45			ジュニアスクール バレエ 18:10～19:10															
18:30																										
19:00	レギュラーエアロ 19:30～20:00 井上 千枝	ヨガ 19:15～20:00 高岩 加奈子	クロール ベーシック 19:15～19:45 スタッフ	リラックスヨガ 18:45～19:30 あい			Group Power 19:20～20:05 青柳 拓也	運動神経向上 スクール 【スポーツの花】 18:55～19:40			リラックスヨガ 19:05～19:50 大倉 昌子		JAZZ HIPHOP スクール 19:30～20:30 KEMA													
19:30																										
20:00	チャレンジエアロ 20:20～21:05 井上 千枝	Group Centegy 20:15～21:00 永見 淳子		Group Power 19:50～20:35 渡邊 由香	バレエ 19:40～20:25 安達 千華					Group Fight 20:10～20:55 宮崎 亮介																
20:30																										
21:00				Group Fight 20:55～21:40 MACHIKO	バレエ センターレッスン 20:40～21:25 安達 千華						HIPHOP 20:50～21:35 KEMA															
21:30																										
22:00								UBOUND 21:15～21:45 スタッフ			Group Blast 21:10～21:40 スタッフ															
22:30																										

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。



【プールエリアコース使用に関するご案内】
明記されていない時間に体験会やイベントレッスンを実施するため、一部コースを使用させていただく場合がございます。

なお、コースを使用する際には、事前に館内掲示等でご案内をいたしますので、ご確認くださいませと幸いです。

ご利用の皆様にはご不便をおかけすることもあるかと思いますが、何卒ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

外部団体
施設貸出
※営業時間外を含む
19:00～21:00

19:00～19:30は
奥側2レーンを使用いたします。