

スポーツクラブ & スパ ルネサンス 松戸24				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				中級者にオススメ				有料スクール				キッズスクール							
9:00	月 MON				火 TUE				水 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN				9:00										
	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール											
9:30																																			
10:00	【女性限定】 うららかヨガ 9:45～10:45 砂山 ありか			アクア パーソナル 10:00～12:15 岡野 和樹	やさしいヨガ 9:45～10:30 ベースニ																														
10:30		ストレッチ 10:15～10:45 akiko																																	
11:00			【女性限定】 ホット ピラティス 10:30～11:30 川口 八重子																																
11:30	ヨガ 11:00～11:45 akiko				骨盤スリム 10:50～11:35 ベースニ	TRYnations Team Training Lv.1 10:45～11:45 佐藤 湧大																													
12:00		TRYnations Team Training Lv.2 11:30～12:30 相崎 恵利																																	
12:30	ピラティス 12:00～12:45 川口 八重子		【女性限定】 ホットヨガ 12:00～13:00 佐藤 久美		Essential Pilates 11:55～12:40 ベースニ																														
13:00																																			
13:30	ベーシックエアロ 13:00～13:45 川口 八重子	TRYnations Team Training Lv.1 13:00～14:00 相崎 恵利			ヨガ 13:00～13:45 MANA																														
14:00																																			
14:30	バレトン 14:10～14:55 akiko				Group Fight 14:10～14:40 スタッフ		【女性限定】 ホット やさしいヨガ 13:50～14:50 鷹																												
15:00																																			
15:30	Group Centergy 15:10～15:40 akiko				ZUMBA 15:05～15:50 熊田 舞																														
16:00																																			
16:30																																			
17:00			空手 16:30～17:30																																
17:30				ジュニア スイミング 15:30～19:00 (最大5コース)																															
18:00																																			
18:30																																			
19:00	Essential Pilates 19:00～19:45 hitomi		【女性限定】 ホット スタジオ開放 19:00～20:00		Group Centergy 18:45～19:30 hitomi				ヨガ 18:45～19:30 Sawa	TRYnations Team Training Lv.1 18:30～19:30 北崎 真																									
19:30																																			
20:00	Group Centergy 20:00～20:45 hitomi				ZUMBA 19:50～20:35 藤川 陽子	TRYnations Team Training Lv.1 20:00～21:00 斎藤 光	【女性限定】 ホットヨガ 19:50～20:35 横山 恵子	成人スイミング 初級 20:00～21:00 江口 聡一	ZUMBA 19:50～20:35 ASA	TRYnations Team Training Lv.2 20:00～21:00 須田 光佑	【女性限定】 ホットヨガ 19:50～20:35 Sawa	成人スイミング 中級 19:30～20:30 江口 聡一																							
20:30																																			
21:00																																			
21:30					Group Power 21:10～21:55 鈴木 天翔		【女性限定】 ホット やさしいヨガ 20:50～21:35 横山 恵子																												
22:00																																			
22:30																																			
23:00	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール											
	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

