

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 赤塚24				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								
	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	
9:00																													
9:30																													
10:00	太極拳 9:30～10:15 中島 和代													【女性限定】 ホット やさしいヨガ 9:50～10:35 志賀 真澄				【女性限定】 ホット パワーヨガ 9:30～10:15 EMME		ジュニア スイミングスクール (金コース利用) 8:00～11:00 ※10:00～ 3コース利用		【女性限定】 ホット やさしいヨガ 9:30～10:15 TAMAKI	ベーシック STEP 9:45～10:15 杉山 由香利	ジュニア スイミングスクール (3コース利用) 8:00～11:00					
10:30																													
11:00	骨盤スリム 10:45～11:30 杉山 一三	【女性限定】 ホットヨガ 11:00～11:45 武田 知子												【女性限定】 ホット フローヨガ 10:55～11:40 志賀 真澄				【女性限定】 ホット やさしいヨガ 10:35～11:20 EMME				【女性限定】 ホット フローヨガ 10:45～11:30 TAMAKI	ベーシック エアロ 10:30～11:00 杉山 由香利						
11:30																													
12:00																													
12:30	バレエ 11:55～12:40 Lenn	【女性限定】 ホット やさしいヨガ 12:00～12:45 井坂 友紀																											
13:00																													
13:30	ヨガ 13:05～13:50 中村 仁美	【女性限定】 ホットヨガ 13:00～13:45 井坂 友紀	UBOUND 13:00～13:45 大友 望																										
14:00																													
14:30																													
15:00																													
15:30																													
16:00																													
16:30																													
17:00																													
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00																													
19:30	フリースタイル ダンス 19:15～20:00 小松 真太郎	【女性限定】 ホット フローヨガ 19:30～20:15 志賀 真澄																											
20:00																													
20:30	ZUMBA 20:15～21:00 小松 真太郎	【女性限定】 ホット やさしいヨガ 20:30～21:15 志賀 真澄																											
21:00																													
21:30																													
22:00																													
23:00	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	
	月 MON				火 TUE				水 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN								

O-Pass登録

※O-Passアカウントの新規登録はこちら
(1)事前に「O-Pass」アカウント登録
(2)クラブでお貸しするiPadにて、
O-Passアカウントでログイン



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。

