

2026年スポーツの日特別タイムスケジュール

※全てのプログラムが定員制および予約制となっております。
 ※レッスン開始15分前に空き枠があれば、当日ご参加いただけます。

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

10/12 月曜日			
	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ
10:00			
11:00	10:30~11:00 ベーシックエアロ KAYO	10:45~11:30 ホットやさしいヨガ 菅 明美	10:30~10:35 ラジオ体操
12:00	11:15~12:00 ZUMBA KAYO		
13:00	12:20~13:05 ヨガ Natsu	12:15~13:00 ホットピラティス 塩浦 香織	
14:00	13:45~14:30 Essential Pilates 塩浦 香織	13:30~14:30 ホットヨガスクール Natsu	
15:00	15:00~16:00 身体機能改善スクール体験会 Natsu	15:00~15:45 ホットパワーヨガ 堀田 莉名	
16:00			
17:00	16:20~17:05 Group Groove 堀田 莉名		
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

…黄色のプログラムは、初心者の方でも
安心してご参加いただけます。

…有料スクール

¥ …有料プログラム

フィットネスクラブ & サウナスパ ルネサンス上大岡

◆営業時間／【月～金】10:00～23:00
 【土】10:00～21:00 【日・祝】10:00～20:00
 ◆休館日／水曜日 ◆TEL／045-353-7109