スポーツクラブ＆スパ
ルネサンス　武蔵小金井

基本タイムスケジュール　2026年10月1日～2027年3月31日

初心者にオススメ　中級者にオススメ　有料スクール　ジュニアスクール

月 MON

スタジオ1

- 骨盤スリム 9:25～10:10 上野 瑞恵
- レギュラーエアロ 10:30～11:15 吉岡 知美
- 【女性限定】うららかヨガ 11:30～12:15 岡野 亮子
- フラダンス 12:40～13:25 遠峰 美樹
- やさしいヨガ 13:45～14:30 内村 すま子
- ベーシックエアロ 15:05～15:35 大山 陽子
- ラテン エクスブレス 19:20～20:05 金子 智恵
- Group Centergy 20:25～21:10 後藤 晃樹
- Group Fight 21:30～22:15 MAO

スタジオ2

- Essential Pilates 10:20～11:05 岡野 亮子
- Group Blast 12:40～13:25 山口 裕聖
- ZUMBA 14:00～14:45 大山 陽子
- バレエ 15:15～16:00 花見 結花里
- Essential Pilates 19:20～20:05 後藤 晃樹
- リセットポール 20:20～20:35

プール

- ベビースイミング 11:00～11:50 （1コース使用）
- アクア 13:00～13:30 吉岡 知美
- アクア 19:30～20:00 荒川 啓子

火 TUE

スタジオ1

- ヨガ 9:45～10:30 丸橋 広美
- 太極拳 11:00～11:45 下田 照美
- ベーシックステップ 12:05～12:35 奥 明代
- Group Centergy 12:55～13:40 福澤 久美子
- レギュラーエアロ 14:00～14:45 阿佐美 絢子
- バレエ 15:05～15:50 金子 和香子
- クラシックバレエスクール 16:05～16:35 金子 和香子
- Group Centergy 19:25～19:55 関谷 茉依
- UBOUND 20:20～20:50 後藤 晃樹
- Group Power 21:15～22:00 大野 隼翔

スタジオ2

- ベリーダンス 9:45～10:30 Parwanaフミ
- レギュラーエアロ 11:00～11:45 奥 明代
- やさしいヨガ 14:15～15:00 福澤 久美子
- 骨盤スリム 15:30～16:15 のりこ
- バレエスクール ポワント 16:50～17:20 金子 和香子
- ヨガ 20:15～21:00 関谷 茉依
- リセットポール 21:15～21:30

プール

- 水中ウォーキング 10:30～11:00 宮井 桂子
- アクア 11:10～11:40 宮井 桂子
- ジュニアスクール スイミング 16:45～17:45 （1コース使用）
- ジュニアスクール スイミング 17:45～18:45 （最大2コース使用）

水 WED

スタジオ1

- やさしいヨガ 9:30～10:15 直井 千恵子
- サルサシャイン 10:35～11:20 中井 麻紀子
- フローヨガ 11:35～12:20 Yo-Ko
- ダンス フィットネス 12:35～13:20 ナタリー
- ZUMBA 13:40～14:25 岸本 悠乃
- ピラティス 14:55～15:40 業月 ちひろ
- RITMOS 19:20～20:05 山口 けいこ
- レギュラーエアロ 20:25～21:10 shi-ba
- ピラティス 21:30～22:15 shi-ba

スタジオ2

- ベーシックエアロ 9:55～10:25 川野 幸子
- Essential Pilates 10:40～11:25 川野 幸子
- らくトレ 12:05～12:20
- やさしいヨガ 12:40～13:25 Yo-Ko
- ボディリセット 13:50～14:35 業月 ちひろ
- フローヨガ 19:30～20:15 及川 知子
- バレエ 20:35～21:20 林 彦均

プール

- 【スイミング'スクール】初級 10:55～11:55 石塚 勇騎 （1コース使用）
- 【スイミング'スクール】中級 12:00～13:00 石塚 勇騎 （1コース使用）
- アクア 14:00～14:30 岡村 卓哉
- ジュニアスクール スイミング 15:45～16:45 （1コース使用）
- ジュニアスクール スイミング 16:45～17:45 （1コース使用）
- ジュニアスクール スイミング 17:45～18:45 （最大2コース使用）

木 THU

スタジオ1

- 健康増進スクール からだ活性 10:00～11:00 住吉 久仁夫

スタジオ2

木曜日は休館日です
※一部有料レッスンを除く

プール

- ベビースイミング 11:00～11:50
- ジュニアスクール スイミング 15:45～16:45
- ジュニアスクール スイミング 16:45～17:45
- ジュニアスクール スイミング 17:45～18:45

金 FRI

スタジオ1

- やさしいヨガ 9:40～10:25 内村 すま子
- ベーシックエアロ 10:50～11:35 小東 勇太
- ZUMBA 11:55～12:40 小東 勇太
- UBOUND 13:00～13:30 福澤 久美子
- 骨盤スリム 13:55～14:40 岡野 亮子
- レギュラーエアロ 14:55～15:40 岡野 亮子
- ジュニアスクール ダンス 16:25～17:25 園田 里美
- ジュニアスクール ダンス 17:35～18:35 園田 里美
- 骨盤スリム 19:10～19:55 のりこ
- Group Centergy 20:15～21:00 福澤 久美子
- UBOUND 21:20～21:50 佐藤 彩也花

スタジオ2

- ボディリセット 9:25～9:55 山口 裕聖
- ボディリセット 10:10～10:40 山口 裕聖
- レギュラーエアロ 13:00～13:45 小東 勇太
- Essential Pilates 14:00～14:45 福澤 久美子
- バレエ 18:45～19:15 金子 和香子
- バレエ 19:35～20:20 金子 和香子
- 【有料スクール】バレエ(初・中級) 20:35～21:35 金子 和香子

プール

- 水中ウォーキング 10:20～10:50 新沼 隆代
- アクア 11:00～11:30 新沼 隆代

金曜日
(9:25～と10:10～)ボディリセット
(18:45～と19:35～)バレエ
上記レッスンは混雑緩和の為
2本連続でのご参加はご遠慮ください。
当日空きがあっても参加できません。
予めご了承ください。

土 SAT

スタジオ1

- Group Power 9:35～10:20 大野 隼翔
- HIPHOP 10:40～11:25 渡邉 幸恵
- Group Blast 11:45～12:30 山口 裕聖
- チャレンジエアロ 13:00～13:45 ナタリー
- シェイプエアロ 14:10～14:55 ナタリー
- バレエ 15:15～16:00 高橋 美恵子
- ヨガ 16:30～17:15 及川 知子
- 骨盤スリム 18:00～18:45 清水 かおり
- UBOUND 19:05～19:50 shi-ba

スタジオ2

- スキー コンディショニング セミナー 9:10～10:40
- リセットポール 11:00～11:15
- フリースタイル ダンス 11:40～12:25 SAWA
- ボディリセット 12:45～13:30 山口 裕聖
- Essential Pilates 14:05～14:50 福田 泰子
- パワーヨガ 15:10～15:55 福田 泰子

プール

- ジュニアスクール スイミング 8:30～9:30 （最大3コース使用）
- ジュニアスクール スイミング 9:30～10:30 （1コース使用）
- ジュニアスクール スイミング 10:30～11:30 （1コース使用）
- 【スイミング'スクール】上級 11:35～12:35 石塚 勇騎 （1コース使用）
- 【スイミング'スクール】初級 14:00～15:00 大野 隼翔 （1コース使用）

日 SUN

スタジオ1

- ジュニアスクール チアダンス 8:50～9:50 サチ
- パワーヨガ 10:10～10:55 Naomi
- ZUMBA 11:15～12:00 中村 円
- Group Blast 12:25～13:10 山口 裕聖
- Group Power 13:35～14:20 石塚 勇騎
- Group Centergy 14:45～15:15 大野 隼翔
- フリースタイル ダンス 15:50～16:35 ATSUKO
- UBOUND 16:55～17:25 後藤 晃樹
- Group Fight 17:45～18:30 後藤 晃樹

スタジオ2

- ジュニアスクール チアダンス 10:00～11:00 サチ
- ジュニアスクール チアダンス 11:05～12:05 サチ
- 太極拳 12:30～13:15 下田 照美
- ルーシーダットン 13:40～14:25 田手 淳子
- ジャズダンス 14:45～15:30 ATSUKO

プール

- ジュニアスクール スイミング 8:30～9:30 （最大3コース使用）
- ジュニアスクール スイミング 9:30～10:30 （1コース使用）
- ジュニアスクール スイミング 10:30～11:30 （1コース使用）
- ベビースイミング 13:00～13:50 （1コース使用）