

2026年 10/12（月・祝）タイムスケジュール

※プールレッスン以外の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。

…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。
…有料プログラム

※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		
スタジオ1	スタジオ2	プール
		9:00～9:45 ジュニア体験会 1コース
10:00～10:30 ストレッチ 原 ももこ		
10:45～11:15 ベーシックエアロ 末藤 潤子	10:45～11:30 やさしいヨガ 原 ももこ	11:00～12:00 成人スイミングスクール 藤井 薫
11:35～12:05 ベーシックステップ 末藤 潤子	11:45～12:30 Essential Pilatis 原 ももこ	
12:25～13:10 トータルシェイプ 不破 美貴子		
13:40～14:25 やさしいヨガ 中本 必勝		13:30～14:15 アクア 不破 美貴子
15:10～15:55 医療体操ラフィーラ 井中 昌美		15:15～16:30 ジュニアスイミングスクール 1・2コース
※祝日特別レッスン 16:10～17:10 Group Centergy 廣瀬 朋子		16:30～18:30 ジュニアスイミングスクール 1～3コース

スポーツクラブ ルネサンス 江坂

◆営業時間
【月～金】通常9:00～23:00 / セルフ23:00～9:00
【休館日】火曜23：00～木曜9:00
【土日祝】通常 9:00～20:00 / セルフ20:00～9:00