

スポーツクラブ & サウナスパ ルネサンス 南大沢			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	
	月 MON			火 TUE			木 THU			金 FRY			土 SAT			日 SUN					
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール			
9:00																			9:00		
9:30														キッズ空手 年中～小6 9:00～10:00	ジュニアスイミング スクール 7:50～12:00				9:30		
10:00																				10:00	
10:30	やさしいヨガ 10:20～11:05 佐藤 裕美	【有料】 健康増進 スクール 腰痛 らくらく体操 10:15～11:15 水島 裕行	ジュニアスイミング スクール 10:15～11:15	やさしいヨガ 10:15～11:00 YO-KO	シェイプエアロ 10:20～11:05 櫛引 晶子								バレエ 10:25～11:10 櫛引 晶子	ベーシックエアロ 10:30～11:00 菅田 和江			ヨガ 10:30～11:15 清水 枝里子		ジュニアスイミング スクール 7:50～13:00	10:30	
11:00							RITMOS 10:30～11:15 AKO	太極拳 10:30～11:15 長谷川 恵津子		フローヨガ 10:30～11:15 窪田 みゆき										11:00	
11:30	ZUMBA® 11:20～12:05 ビルナ	ヨガ 11:30～12:15 RUI	【有料】 成人スクール (中級) 11:15～12:15 小俣 泉	RITMOS 11:20～12:05 SAYO	リフレッシュ ムーブ 11:20～12:05 櫛引 晶子				ジュニアスイミング スクール 11:15～12:15	レギュラーステップ 11:35～12:05 武田 知子			【有料】 成人スクール (初級) 11:00～12:00 岡野 洸太	シェイプステップ 11:30～12:15 櫛引 晶子	ヨガ 11:25～12:10 直井 千恵子		Group Fight 11:35～12:20 上原 ゆかり	【有料】 HIP HOP SCHOOL 11:30～12:30 MARIKA	11:30		
12:00							レギュラーエアロ 11:35～12:20 高木 裕子	Group Power 11:35～12:20 児玉 奈津美				Group Centergy 11:55～12:40 古川 舞			【有料】 成人スクール (上級) 12:00～13:00 伊賀 陽冬				12:00		
12:30	ベーシックエアロ 12:25～13:10 井田 章子	ベリーダンス 12:30～13:15 RUI	水中ウォーキング 12:35～13:05 小室 美帆	フローヨガ 12:20～13:05 YO-KO	Group Fight 12:30～13:00 Mamii	水中ウォーキング 12:30～13:00 櫛引 晶子				レギュラーエアロ 12:20～12:50 武田 知子				ZUMBA® 12:35～13:20 櫛引 晶子		Group Centergy 12:30～13:15 古川 舞		骨盤スリム 12:40～13:25 小室 美帆	HIP HOP 12:45～13:30 MARIKA	12:30	
13:00									チャレンジエアロ 12:40～13:25 高木 裕子												13:00
13:30	太極拳 13:25～14:10 大久保 朋美	Group Fight 13:30～14:15 上原 ゆかり	アクア 13:15～13:45 小室 美帆	フチボール エクササイズ 13:20～14:05 山本 奈美子	Group Centergy 13:15～14:00 Mamii	アクア 13:10～13:40 櫛引 晶子	ピラティス 12:55～13:40 奥 明代			ZUMBA® 13:05～13:50 高橋 真喜	ピラティス 13:05～13:50 奥 明代		水中ウォーキング 13:45～14:15 関口 潤	Group Power 13:40～14:25 古川 舞		Essential Pilates 13:35～14:20 水島 裕行		骨盤スリム 13:40～14:25 小室 美帆	Group Power 13:50～14:35 藤澤 聖弥	13:30	
14:00																				14:00	
14:30							骨盤スリム 14:00～14:45 加藤 早莉	Group Fight 13:55～14:40 RYUJI												14:30	
15:00	バレエ 14:40～15:10 沼口 賢一								クロールベーシック 14:25～14:55 金子 智一	ピラティス 14:10～14:55 奥 明代					ジュニアスイミ ングスクール 13:00～16:30				リセットボール 15:00～15:15	アクアシェイプ 14:45～15:30 小室 美帆	15:00
15:30																					15:30
16:00	バレエ 15:25～16:10 沼口 賢一			オリジナル エアロダンス& トレーニング 15:25～16:10 山本 奈美子	キッズダンス 年中～小3 15:20～16:20																16:00
16:30																					16:30
17:00				ジュニアスイミング スクール 14:55～18:40	キッズダンス 小2～小6 16:30～17:30	ジュニアスイミング スクール 14:55～19:35	カワイ体育教室 年少～年長 16:30～17:15							キッズダンス 小5～中3 16:10～17:10	HIP HOP 16:00～16:45 Kissa		レギュラーエアロ 16:10～16:55 高木 裕子			17:00	
17:30								カワイ体育教室 小学生 17:20～18:20													17:30
18:00								キッズダンス 小2～小6 17:40～18:40													18:00
18:30																					18:30
19:00																				19:00	
19:30																				19:30	
20:00	レギュラーエアロ 19:45～20:30 小東 勇太	【有料】 ヨガ 20:00～21:00 Hiromi		バレエ 19:45～20:30 栗原 海音	Group Power 20:00～20:30 藤澤 聖弥		Group Blast 19:40～20:25 Hiromi			やさしいヨガ 19:40～20:25 清水 枝里子	RITMOS 19:40～20:25 山口 けいこ									20:00	
20:30																				20:30	
21:00	ZUMBA® 20:45～21:30 小東 勇太			【有料】バレエ バリエーション 20:40～21:10 栗原 海音				フローヨガ 20:40～21:25 Hiromi		Group Fight 20:45～21:30 上原 ゆかり									21:00		
21:30		ヨガ 21:15～22:00 Hiromi			Group Fight 21:00～21:45 小林 淳子		ZUMBA® 21:00～21:45 Achico													21:30	
22:00																				22:00	
22:30	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ2	スタジオ1	プール	22:30	
	月 MON			火 TUE			木 THU			金 FRY			土 SAT			日 SUN					

レッスン代行情報

こちらからご確認ください



レッスン代行情報

こちらからご確認ください

