

# 2026年11月3日(火) 文化の日 プログラムスケジュール

営業時間／10:00～20:00(プールエリアは19:30までご利用頂けます。)

|       | 1スタジオ                              | 2スタジオ                                | Sスタジオ                                  | プール                                             |
|-------|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
|       | 1階                                 | 2階                                   | 2階                                     | 1階                                              |
| 10:00 |                                    |                                      |                                        |                                                 |
| 11:00 | 気功<br>10:25～11:10<br>山本 伸吾         | レギュラーステップ<br>10:50～11:20<br>平野 慶真    |                                        | アクア<br>10:15～11:00<br>百瀬 佳美                     |
| 12:00 | やさしいヨガ<br>11:30～12:15<br>福島 正      | チャレンジエアロ<br>11:40～12:25<br>平野 慶真     | TRY nations Lv.1<br>11:00～12:00<br>コーチ |                                                 |
| 13:00 | ベリーダンス<br>12:45～13:30<br>Parwanaフミ | GroupPower<br>12:45～13:30<br>澤田 好広   |                                        |                                                 |
| 14:00 | フリースタイルダンス<br>13:50～14:35<br>Kissa | GroupFight<br>13:50～14:35<br>芳賀 詩織   |                                        |                                                 |
| 15:00 | フラダンス<br>15:00～15:45<br>千葉 美苗      | GroupCentergy<br>14:55～15:40<br>ワンヤン |                                        |                                                 |
| 16:00 |                                    | やさしいヨガ<br>16:00～16:45<br>梅澤 洋子       | 【ジュニア】<br>ダンス<br>15:30～16:30           | 【ジュニア】<br>スイミングスクール<br>15:10～19:30<br>※最大3コース利用 |
| 17:00 | 【ジュニア】<br>ダンス<br>16:40～17:40       |                                      |                                        |                                                 |
| 18:00 |                                    |                                      |                                        |                                                 |
| 19:00 |                                    |                                      |                                        | 成人スクール<br>18:30～19:30<br>浅染 健介                  |

## お知らせ

当日は祝日営業となりますので祝日ご利用できない方は  
別途時間外利用料1,650円(税込)をお支払いの上ご利用頂けます。

全てのレッスンで、リザーブでのご予約が必要です。  
14日前のレッスン終了10分後 からレッスン開始15分前までご予約可能です。

スポーツクラブ & サウナ スパ ルネサンス本駒込24