

スポーツクラブ&スパ ルネサンス十条				基本タイムスケジュール						2026年11月1日～2026年12月31日			有料スクール		ジュニアスクール		初心者におすすめ		中級者にオススメ	
9:00	月 MON			火 TUE			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			9:00	
	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		
9:30													ジュニアスクール 空手 8:50～9:50		ジュニアスクール スイミング 8:50～9:50			10:30まで ジュニア 5コース使用	9:30	
10:00	やさしいヨガ 10:00～10:45 井坂 友紀	らくラクスクール ～ババトレ～ 10:00～10:45 スタッフ	アクア 10:00～10:45 鈴木 隼人	やさしいヨガ 10:00～10:45 おわだ あやこ		アクア 10:00～10:45 木山 拓郎									ジュニアスクール スイミング 9:55～10:55	フローヨガ 9:45～10:30 Ayuko		10:30～ フィットネス会員 利用可能	10:00	
10:30							ピラティス 10:35～11:20 西沢 実佳	らくラクスクール ～ババトレ～ 10:30～11:15 おわだ あやこ		レギュラーエアロ 10:30～11:15 美馬 らん	らくラクスクール ～ババトレ～ 10:30～11:15 スタッフ	水中ウォーキング 10:30～11:00 阿部 森子	太極拳 10:10～10:55 長谷川 恵津子				ジュニアスクール 空手 10:20～11:20	ジュニアスクール スイミング 10:25～11:25	10:30	
11:00																	RITMOS 10:55～11:40 村井 千鶴		11:00	
11:30	イーリーステップ 11:10～11:40 やまたつ	らくラクスクール ～からだストレッチ～ 11:05～11:50 スタッフ		フラダンス 11:10～11:55 岡本 由美子	骨盤スリム 11:05～11:50 おわだ あやこ		スイム多様目 11:30～12:00 木村 真治					アクア 11:10～11:40 阿部 森子	ベーシックエアロ 11:15～11:45 永田 夕奈		ジュニアスクール スイミング 11:00～12:00				11:30	
12:00																		ジュニアスクール スイミング 11:30～12:30	12:00	
12:30	チャレンジエアロ 12:00～12:45 やまたつ			ベーシックエアロ 12:15～12:45 市川 紀江	フラダンス スクール 12:05～13:05 岡本 由美子	スイミング スクール (上級) 12:10～13:10 木村 真治	ヨガ 11:40～12:25 西沢 実佳	はじめてバレエ 11:35～12:05 金子 和香子	水中ウォーキング 11:45～12:15 木山拓郎	トータルシェイプ 11:30～12:15 美馬 らん		スイム多様目 12:00～12:30 外山 美子	チャレンジエアロ 12:05～12:50 永田 夕奈		アクア 12:15～13:00 木山 拓郎	トータルシェイプ 12:00～12:45 久保田 温郎	バレエ 12:05～12:35 川野辺 ルネ		12:30	
13:00																			13:00	
13:30	HIPHOP 13:05～13:35 田部 加代			トータルシェイプ 13:05～13:35 市川 紀江			シェイプエアロ 12:45～13:15 西沢 実佳			リフレッシュ ムーブ 12:30～13:15 宮澤 秀子		スイミング スクール (中級) 12:35～13:35 外山 美子		ジュニアスクール ダンス 12:35～13:35			バレエ 12:55～13:40 川野辺 ルネ		13:30	
14:00			水中ウォーキング 13:30～14:00 木山 拓郎				ボルドブラ 13:35～14:05 木原 啓貴			ピラティス 13:35～14:20 小嶋 きよみ	HIPHOP 13:30～14:15 田部 加代				ジュニアスクール ダンス 13:45～14:45				14:00	
14:30	RITMOS 13:55～14:40 飯沼 よしみ		アクア 14:10～14:40 木山 拓郎	ボディリセット 13:55～14:40 市川 紀江				【女性限定】 うららかヨガ 14:15～15:00 TAMAKI	スイミング スクール (初級) 14:20～15:20 岡本 亜沙美		ヨガ 14:35～15:20 井坂 友紀	スイミング スクール (上級) 14:30～15:30 外山 美子			ぐっすりヨガ 14:00～14:45 市川 紀江	ジュニアスクール スイミング 14:00～15:00	HIP HOP 14:10～14:55 田部 加代	バレエスクール トウシューズ 14:00～14:45 川野辺 ルネ	ジュニアスクール スイミング 14:00～15:00	14:30
15:00							チャレンジエアロ 14:25～15:10 木原 啓貴												15:00	
15:30	Essential Pilates 15:00～15:45 スタッフ			ジャズ 15:00～15:45 田部 加代	らくラクスクール ～ババトレ～ 15:10～15:55 おわだ あやこ								ベーシックステップ 15:05～15:35 市川 紀江		ジュニアスクール スイミング 15:05～16:05	Group Power 15:15～16:00 錦織 孝紀			15:30	
16:00						ジュニアスクール スイミング 15:30～16:30													16:00	
16:30	Group Centergy 16:00～16:45 萩原 里果			ラテン 16:05～16:50 柳川 純子								ジュニアスクール こども発育運動教室 16:00～16:50	Group Fight 15:55～16:40 萩原里果		ジュニアスクール スイミング 16:10～17:10	Group Fight 16:20～17:05 錦織 孝紀			16:30	
17:00				ジュニアスクール バレエ 16:20～17:20	ジュニアスクール スイミング 16:35～17:35	ジュニアスクール ダンス 16:30～17:30		ジュニアスクール バレエ 16:20～17:20	ジュニアスクール スイミング 16:35～17:35										17:00	
17:30												ジュニアスクール こども発育運動教室 17:00～17:50							17:30	
18:00				ジュニアスクール バレエ 17:30～18:30	ジュニアスクール スイミング 17:40～18:40	ジュニアスクール ダンス 17:40～18:40		ジュニアスクール バレエ 17:30～18:30	ジュニアスクール スイミング 17:40～18:40					カンファ ー パーソナル 16:45～20:15 松島駒樹	バレエ 17:45～18:30 川野辺 ルネ				18:00	
18:30		バレエスクール 初級 18:00～19:00 金子 和香子																	18:30	
19:00				ジュニアスクール トウシューズ 18:35～19:05				ジュニアスクール トウシューズ 18:35～19:05											19:00	
19:30		バレエ 19:15～19:45 金子 和香子																	19:30	
20:00				RITMOS 19:25～20:10 take	ピラティス 19:30～20:15 Mutsumi					Group Blast 19:25～19:55 Hiromi									20:00	
20:30	Group Fight 20:15～21:00 スタッフ	バレエ 20:00～20:45 金子 和香子					Group Centergy 20:15～21:00 萩原 里果			フリースタイル ダンス 20:10～20:55 田部 加代	フローヨガ 20:20～21:05 Hiromi								20:30	
21:00				Group Power 20:30～21:15 スタッフ	ジャズ 20:30～21:15 ラコーナ														21:00	
21:30	Essential Pilates 21:15～22:00 おわだ あやこ	バレエスクール トウシューズ 21:05～21:50 金子 和香子					Group Fight 21:20～22:05 萩原 里果			パンチング シェイプ 21:15～22:00 鈴木 敏和									21:30	
22:00				UBOUND 21:35～22:05 スタッフ															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1	スタジオ2	プール	22:30	
	月 MON			火 TUE			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN				

スタジオプログラムは**リザーブ予約制**になります。
(有料スクール・プールプログラムは除く)

レッスン開始後、扉が閉まった後の入場は
お断りしております。

レッスン代行情報
こちらの二次元  にご確認ください。