スポーツクラブ＆サウナスパ
ルネサンス　桂川24

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　キッズスクール

月 MON

アリーナ
- 10:00～10:45 GroupPower 北尾 茂樹
- 10:45～11:45 GroupGroove 永井 佑治
- 12:05～12:35 GroupBlast 永井 佑治
- 12:55～13:40 Group Centergy 北尾 茂樹
- 13:55～14:25 GroupFight 北尾 茂樹
- 14:45～15:30 ZUMBA HIROKO
- 16:30～17:30 キッズフットサル
- 17:35～18:35 キッズフットサル
- 19:20～20:05 ZUMBA 柴田 竜一
- 20:20～20:50 GroupPower 手島 佑貴
- 21:05～21:50 GroupFight スタッフ

スタジオ1
- 10:15～11:00 フローヨガ 奥来
- 11:30～12:15 ヨガ JUNKO
- 13:00～13:30 ベーシックエアロ 五十嵐 皇徳
- 13:45～14:30 リフレッシュムーブ HIROKO
- 14:50～15:50 バレエ 寺山 博子
- 16:00～17:00 キッズバレエ
- 17:10～18:10 キッズバレエ
- 18:15～18:35 キッズバレエ
- 19:15～20:00 ピラティス 川島 千裕
- 20:15～21:00 ヨガ 川島 千裕

スタジオ2

Rスタジオ
- 10:15～10:45 RPM 新藤 貴芳
- 11:00～12:00 RPM 新藤 貴芳
- 19:30～20:00 RPM 手島 佑貴

プール
- 10:45～11:15 水中ウォーキング 叶夢
- 10:45～11:15 アクア 叶夢
- 13:30～14:00 アクア 鎮守 明美

火 TUE

アリーナ
- 10:00～10:45 Group Centergy 北尾 茂樹
- 13:00～13:45 ZUMBA 柴田 竜一
- 14:05～14:50 GroupGroove スタッフ
- 16:30～17:30 キッズ体操
- 17:35～18:35 キッズ体操
- 19:15～20:00 GroupBlast スタッフ
- 20:15～21:00 RITMOS 中西 亜希子
- 21:15～22:00 Group Centergy 細川 博美

スタジオ1
- 10:00～10:45 シェイプエアロ 肥塚 昌幸
- 11:00～11:45 ヨガ Minami
- 12:00～12:45 フラダンス 西川 優子
- 13:00～13:45 ピラティス 杉島 朝子
- 14:00～14:45 Essential Pilates 杉島 朝子
- 14:55～15:35 からだすっきりストレッチ スタッフ
- 15:05～15:35 リセットボール スタッフ
- 19:10～19:55 ダンス フィットネス MITSURU
- 20:10～20:55 フリースタイルダンス MITSURU

スタジオ2
- 14:00～15:00 TRYnations Lvl.2 TRYnations COACH
- 15:15～16:15 TRYnations Lvl.1 TRYnations COACH
- 20:20～21:20 TRYnations Lvl.1 TRYnations COACH

Rスタジオ
- 11:05～11:35 RPM 手島 佑貴
- 11:50～12:20 RPM 手島 佑貴
- 20:20～21:05 RPM スタッフ

プール
- 10:45～11:15 水中ウォーキング 鎮守 明美
- 11:00～11:50 親子ベビー
- 12:30～13:30 成人スクール 初級 生嶋
- 14:00～14:45 アクア 坂根 峻
- 16:30～16:30 キッズスイミング
- 16:30～17:30 キッズスイミング
- 17:30～18:30 キッズスイミング

水 WED

アリーナ
- 10:00～10:45 トータルシェイプ 河内 美和
- 11:00～11:45 やさしいヨガ Minami
- 12:05～12:50 GroupPower AI
- 13:10～13:55 GroupFight AI
- 14:10～14:55 ベーシックエアロ 富田 利彦
- 15:10～15:55 フラダンス 大坪 奈央
- 16:30～16:30 キッズチア
- 16:45～17:30 後半二週のみコンディショニング 加圧トレーナー ※最終週のみ17:00まで
- 17:35～17:35 キッズチア
- 18:40～18:40 キッズチア
- 19:15～19:45 GroupPower スタッフ
- 20:05～20:35 GroupFight スタッフ
- 20:55～21:40 Group Centergy 細川 博美

スタジオ1
- 10:00～10:45 太極拳 藤原 夏子
- 11:00～11:45 ダンス フィットネス 境矩 圭造
- 12:00～12:45 ジャズダンス 境矩 圭造
- 13:00～13:45 やさしいヨガ 原 ももこ
- 16:30～16:30 キッズチア
- 17:35～17:35 キッズチア
- 18:40～18:40 キッズチア
- 19:05～19:35 ボディリセット 神崎 きよみ
- 19:50～20:35 ヨガ 清水 あゆみ
- 20:55～21:40 Essential Pilates 清水あゆみ

スタジオ2
- 14:00～15:00 TRYnations Lvl.2 TRYnations COACH
- 15:15～16:00 Essential Pilates スタッフ

Rスタジオ
- 10:00～10:30 RPM 永井 佑治
- 10:50～11:20 RPM 永井 佑治

プール
- 10:00～10:30 水中ウォーキング 鎮守 明美
- 10:45～11:15 アクア 鎮守 明美
- 12:30～13:30 成人スクール 中級 谷員
- 14:05～14:35 アクアリセット 原 ももこ
- 16:30～16:30 キッズスイミング
- 16:30～17:30 キッズスイミング
- 17:30～18:30 キッズスイミング
- 18:30～19:30 成人スクール 初級 北野

木 THU

休館日

金 FRI

アリーナ
- 10:15～10:45 ベーシックステップ Noriko
- 11:00～11:30 ベーシックエアロ Noriko
- 11:45～12:30 ZUMBA 岡山 裕介
- 13:00～13:45 トータルシェイプ JUNKO
- 14:00～14:45 RITMOS 藤原 果恵
- 16:30～17:30 キッズ体操
- 17:35～18:35 キッズ体操
- 19:00～19:45 RITMOS 山田 真由美
- 20:05～20:50 GroupPower 北尾 茂樹
- 第1、3、5週 GroupFight 第2、4週 GroupBlast 21:10～21:55 北尾 茂樹

スタジオ1
- 10:00～10:45 ピラティス 9:50～10:35 新藤 貴芳
- 11:00～11:45 UBOUND 10:55～11:25 岡山 裕介
- 11:55～12:40 健美操 12:00～12:45 島田 美紀
- 13:05～13:50 やさしいヨガ 木下 ヒロ
- 14:10～14:55 フローヨガ JUNKO
- 16:00～17:00 キッズバレエ
- 17:05～18:05 キッズバレエ
- 18:10～18:40 キッズバレエ
- 19:10～19:55 ボディリセット 井藤 久美子
- 20:15～21:00 ピラティス 井藤 久美子

スタジオ2

Rスタジオ
- 10:55～11:25 RPM 新藤 貴芳
- 11:40～12:25 RPM 新藤 貴芳
- 19:00～19:45 RPM 新藤 貴芳

プール
- 15:30～16:30 キッズスイミング
- 16:30～17:30 キッズスイミング
- 17:30～18:30 キッズスイミング
- 18:30～19:30 キッズスイミング

土 SAT

アリーナ
- 8:30～11:30 キッズ体操
- 11:55～12:40 GroupGroove 宮本 真帆
- 13:00～13:30 STRONG NATION 宮本 真帆
- 13:55～14:55 Group Centergy YUKO
- 15:15～16:00 GroupFight スタッフ
- 16:25～17:10 RITMOS 優美

スタジオ1
- 8:30～11:30 キッズチア
- 11:55～12:40 やさしいヨガ 清水 あゆみ
- 13:10～13:40 ベーシックエアロ 肥塚 昌幸
- 14:05～14:50 UBOUND 伊藤 琴絵
- 15:20～16:05 パワーヨガ YUKO
- 16:30～17:30 キッズ空手
- 17:40～18:40 キッズ空手

スタジオ2
- 10:30～11:30 TRYnations Lvl.1 TRYnations COACH
- 16:15～17:15 TRYnations Lvl.2 TRYnations COACH

Rスタジオ
- 10:15～10:45 RPM 下村 雅亮
- 11:00～11:30 RPM 下村 雅亮
- 16:20～17:05 RPM スタッフ

プール
- 8:30～11:30 キッズスイミング ※11:00までは全コース使用いたしますのでご利用いただけません。
- 13:00～13:30 親子ベビー キッズスイミング
- 14:00～15:00 キッズスイミング
- 15:00～16:00 キッズスイミング
- 16:00～17:00 キッズスイミング
- 17:00～18:00 成人スクール 中級 時岡

日 SUN

アリーナ
- 8:30～11:30 キッズ体操
- 11:50～12:35 ZUMBA 平山 里実
- 13:40～14:25 GroupPower スタッフ
- 14:40～15:25 Group Centergy スタッフ
- 15:45～16:30 RITMOS みいたん
- 16:50～17:35 GroupFight スタッフ

スタジオ1
- 10:00～11:00 バレエ 笠原 千裕
- 12:30～13:15 やさしいヨガ まーの
- 13:30～14:15 フリースタイルダンス 橋口 真志
- 14:40～15:25 Essential Pilates JUNKO
- 15:50～16:35 ピラティス 甲斐 希美
- 16:50～17:35 やさしいヨガ 甲斐 希美

スタジオ2
- 11:15～12:15 TRYnations Lvl.2 TRYnations COACH
- 14:30～15:30 TRYnations Lvl.1 TRYnations COACH

Rスタジオ
- 11:00～11:30 RPM スタッフ
- 11:45～12:15 RPM スタッフ

プール
- 8:30～9:50 キッズスイミング
- 9:50～10:50 キッズスイミング
- 10:50～11:50 キッズスイミング
- 11:50～12:50 キッズスイミング
- 14:00～14:45 アクア 叶夢

レッスン代行情報

こちらの二次元コードを読み込み
ご確認ください。