

※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。

…… 枠内に色がついている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。
登 …… 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は
コチラ



月
休
館
日

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

火 TUESDAY	
スタジオ	プール
8:25~8:40 【映像】モーニングストレッチ	
8:45~9:15 【映像】ヨガ	
9:30~9:45 からだすっきりストレッチ	
10:00~10:40 ベーシックエアロ 富田利彦	
11:00~11:45 ヨガ 岡田幸代	11:30~12:10 アクアピクス 富田利彦
12:00~12:45 Group Groove 戸高美穂	
13:00~13:30 Group Fight 戸高美穂	13:00~14:00 【有料】成人スクール(初級) ルネサンススイミングコーチ
13:45~14:30 Essential Pilates 田倉霞	
15:00~15:30 【映像】ベーシックエアロ 映像プログラム	
15:45~16:15 【映像】Group Fight 映像プログラム	
16:30~17:00 【映像】ヨガ 映像プログラム	
17:15~17:45 【映像】Group Groove 映像プログラム	
18:00~18:30 【映像】Group Centergy 映像プログラム	
18:45~19:30 ZUMBA mika	
19:45~20:15 Group Fight 高橋衛	
20:30~21:15 Essential Pilates 高本泰子	
21:30~22:00 【映像】ヨガ 映像プログラム	

水 WEDNESDAY	
スタジオ	プール
8:25~8:40 【映像】モーニングストレッチ	
8:45~9:15 【映像】骨格リセットエクササイズ	
9:30~9:45 青竹ピクス®	
10:00~10:45 フラダンス eiko	10:30~11:30 【有料】成人スクール(初級) ルネサンススイミングコーチ
11:00~11:40 ベーシックエアロ SAORI	11:30~12:30 【有料】成人スクール(中級) ルネサンススイミングコーチ
12:00~12:45 ZUMBA SAORI	
13:00~13:45 Essential Pilates 松井萌花	13:15~13:55 アクアピクス 平田紀子
14:00~14:30 スマートウォーク&ラン 松井萌花	
15:00~15:30 【映像】Group Centergy 映像プログラム	
15:45~16:15 【映像】ヨガ 映像プログラム	
16:30~17:00 【映像】ベーシックエアロ 映像プログラム	15:00~18:45 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※フィットネス会員様はご利用いただけません。
17:15~17:45 【映像】骨格リセットエクササイズ 映像プログラム	
18:00~18:30 【映像】Group Fight 映像プログラム	
18:45~19:30 ヨガ natsuki	
19:45~20:15 ピラティス natsuki	19:30~20:30 【有料】成人スクール(初級) ルネサンススイミングコーチ
20:30~21:15 Group Fight 松井萌花	
21:30~22:00 【映像】Group Centergy 映像プログラム	

木 THURSDAY	
スタジオ	プール
8:25~8:40 【映像】モーニングストレッチ	
8:45~9:15 【映像】ピラティス	
9:30~9:45 からだすっきりストレッチ	
10:00~10:45 ヨガ 幸野亜有美	10:30~11:30 【有料】成人スクール(初級) ルネサンススイミングコーチ
11:00~11:45 ZUMBA とも	11:30~12:30 【有料】成人スクール(中級) ルネサンススイミングコーチ
12:00~12:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 戸高美穂	
13:00~13:30 UBOUND 戸高美穂	
13:45~14:25 骨格リセットエクササイズ 平田紀子	14:00~14:45 【有料】水中運動スクール ルネサンススイミングコーチ
14:45~15:15 【映像】ベーシックエアロ 映像プログラム	
15:30~16:00 【映像】Group Fight 映像プログラム	
16:15~16:45 【映像】腰痛予防ストレッチ 映像プログラム	
17:00~17:15 【映像】お腹シェイプ	16:00~18:45 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※フィットネス会員様はご利用いただけません。
17:30~18:00 【映像】ヨガ 映像プログラム	
18:15~18:45 【映像】Group Groove 映像プログラム	
19:00~19:30 UBOUND 藤村光希	
19:45~20:15 Group Fight 小川洋平	19:30~20:30 【有料】成人スクール(中級) ルネサンススイミングコーチ
20:30~21:15 ヨガ 小川洋平	
21:30~22:00 【映像】ヨガ 映像プログラム	

金 FRIDAY	
スタジオ	プール
8:25~8:40 【映像】モーニングストレッチ	
8:45~9:15 【映像】Group Centergy	
9:30~9:45 青竹ピクス®	
10:00~10:45 太極拳 森美香	10:30~11:20 【有料】ベビースクール ルネサンススイミングコーチ
11:00~11:40 骨格リセットエクササイズ 安田有子	
12:00~12:45 ZUMBA 安田有子	11:45~12:15 水中ウォーキング ルネサンススイミングコーチ
13:00~13:45 Essential Pilates 松井萌花	13:00~14:00 【有料】成人スクール(中級) ルネサンススイミングコーチ
14:00~14:45 ヨガ 幸野亜有美	14:00~14:45 【有料】水中運動スクール ルネサンススイミングコーチ
15:00~15:30 【映像】Group Fight 映像プログラム	
15:45~16:15 【映像】Group Centergy 映像プログラム	
16:30~17:00 【映像】ベーシックエアロ 映像プログラム	15:00~18:45 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※フィットネス会員様はご利用いただけません。
17:15~17:45 【映像】骨格リセットエクササイズ 映像プログラム	
18:00~18:30 【映像】ヨガ 映像プログラム	
18:45~19:30 ヨガ 小寺孝子	
19:45~20:30 Group Groove 松井萌花	
20:45~21:15 UBOUND 高橋衛	
21:30~22:00 【映像】Group Centergy 映像プログラム	

土 SATURDAY	
スタジオ	プール
8:30~9:00 【映像】腰痛予防ストレッチ	9:00~12:15 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※フィットネス会員様はご利用いただけません。
9:15~9:45 【映像】Group Fight	
10:00~10:45 ヨガ とも	
11:00~11:45 ZUMBA とも	
12:00~12:45 Group Fight 松井萌花	
13:00~13:30 Group Groove 松井萌花	13:15~16:45 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※フィットネス会員様はご利用いただけません。
13:45~14:00 からだすっきりストレッチ	
14:15~14:45 スマートウォーク&ラン 高橋風夏	
15:00~15:45 ピラティス 赤穂由弥	
16:00~16:45 ZUMBA 赤穂由弥	
17:00~17:30 【映像】Group Centergy 映像プログラム	
17:45~18:15 【映像】ヨガ 映像プログラム	
18:30~19:00 【映像】Group Groove 映像プログラム	
19:15~19:45 【映像】ピラティス 映像プログラム	

レッスンプログラム予約について

レッスン予約開始
該当クラスの15日前のプログラム開始時間
例)火曜日 11:00~のレッスンは15日前の月曜 11:00~予約可能

スタジオレッスン予約のチェックイン
レッスン開始15分前~5分前にスタジオ入口のボードに
ご自身の予約番号のマグネットを貼ってください。

プログラム定員について

60名/基本定員
46名/UBOUND スマートウォーク&ラン
20名/Essential Pilates
40名/プールプログラム
※映像プログラムは定員ございません。
ご予約不要、いつでもご参加いただけます。

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21