スポーツクラブ&サウナスパ
ルネサンス 東札幌24

2025 04▸06 基本タイムスケジュール

※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 MONDAY

スタジオ	プール
10:30～11:15 ヨガ 木下美智子	登 11:00～12:00 【有料】成人スクール（初級）
11:30～12:00 カラダ・うごく 田中理穂	登 12:00～13:00 【有料】成人スクール（中級）
12:20～12:50 UBOUND【暗闇】 田中理穂	
13:15～14:00 フラダンス 野村麻美	13:30～14:00 アクアビクス 林あさ美
14:15～15:00 リトモス 廣瀬やよい	
15:15～16:00 Group Fight 小林祐介	
	登 16:00～18:30 【有料】ジュニアスクール ※専用時間帯です。フィットネス会員様はご利用いただけません。
19:15～19:45 Group Fight 畑中律	登 19:30～20:30 【有料】成人スクール（初級）
20:00～20:45 UBOUND【暗闇】 nao	
21:00～21:45 ZUMBA 沼田哲志	

火 TUESDAY

スタジオ	プール
10:30～11:15 ZUMBA 馬場聡美	11:00～11:30 水中ウォーキング 田中理穂
11:30～12:15 ヨガ matsuko	11:45～12:15 クロール 田中理穂
12:30～13:00 Group Fight 畑中律	12:30～13:00 背泳ぎ 田中理穂
13:15～14:00 ZUMBA 海藤真澄	
14:15～15:00 Group Centergy あなだあやか	
15:15～16:00 健美操 どもんなおみ	
	登 16:00～18:30 【有料】ジュニアスクール ※専用時間帯です。フィットネス会員様はご利用いただけません。
19:15～20:00 ヨガ Yukari	19:00～19:30 水中ジョギング 帯瀬晴斗
20:15～21:00 Group Power 丸山雄大	
21:15～21:45 Group Centergy 丸山雄大	

水 WEDNESDAY

スタジオ	プール
10:30～11:15 ヨガ yae	登 11:00～12:00 【有料】成人スクール（初級）
11:30～12:15 レギュラーエアロ 佐藤弘康	登 12:00～13:00 【有料】成人スクール（中級）
12:30～13:15 ZUMBA 比内澄絵	
13:30～14:10 ビヨンドボディメイク ヨガ 赤坂静香	
14:30～15:15 Group Power 丸山雄大	
15:30～16:00 Group Centergy あなだあやか	登 15:30～16:00 【有料】ジュニアスクール
	登 16:00～18:30 【有料】ジュニアスクール ※専用時間帯です。フィットネス会員様はご利用いただけません。
19:15～20:00 リトモス 廣瀬やよい	登 19:30～20:30 【有料】成人スクール（中級）
20:15～21:00 ZUMBA 清野抄也佳	
21:15～21:45 Group Blast 髙橋賢吾	

木 休館日

金 FRIDAY

スタジオ	プール
10:30～11:15 レギュラーエアロ 坂本靖子	登 10:30～11:20 【有料】ベビースクール
11:30～12:15 ZUMBA 廣瀬やよい	12:00～12:30 アクアビクス 林あさ美
12:30～13:10 ビヨンドボディメイク ヨガ 木下美智子	登 13:00～14:00 【有料】成人スクール（初級）
13:25～14:10 Group Power 田中理穂	
14:30～15:00 UBOUND【暗闇】 田中理穂	
15:15～16:00 ヨガ matsuko	登 15:30～16:00 【有料】ジュニアスクール
	登 16:00～18:30 【有料】ジュニアスクール ※専用時間帯です。フィットネス会員様はご利用いただけません。
19:15～19:45 UBOUND【暗闇】 髙橋賢吾	19:00～19:40 アクアビクス 嶋崎裕美
20:00～20:45 Group Fight 髙橋賢吾	
21:00～21:45 ヨガ Yukari	

土 SATURDAY

スタジオ	プール
	登 10:00～11:00 【有料】ジュニアスクール ※専用時間帯です。フィットネス会員様はご利用いただけません。
10:30～11:15 リトモス 石山知子	登 11:00～12:00 【有料】ジュニアスクール
11:30～12:00 Group Blast 井田祥吾	
12:15～13:00 Group Fight 井田祥吾	
13:15～14:00 ZUMBA AIKA	
14:15～14:55 ビヨンドボディメイク ヨガ 仲彩奈	
15:15～15:45 カーディオキックボクシング【暗闇】 髙橋賢吾	登 14:00～16:30 【有料】ジュニアスクール ※専用時間帯です。フィットネス会員様はご利用いただけません。
16:00～16:45 UBOUND【暗闇】 髙橋賢吾	
17:00～17:15 お尻シェイプ	
17:30～17:45 お腹シェイプ	
18:00～18:45 Group Power 小林祐介	
19:00～19:45 Group Fight 小林祐介	

日 SUNDAY

スタジオ	プール
	登 10:00～11:00 【有料】ジュニアスクール ※専用時間帯です。フィットネス会員様はご利用いただけません。
10:30～11:15 ZUMBA 石山知子	
11:30～12:00 UBOUND【暗闇】 田中理穂	登 11:30～12:20 【有料】ベビースクール
12:15～13:00 Group Power 田中理穂	
13:15～13:55 ビヨンドボディメイク ヨガ 田中理穂	
14:15～14:45 カーディオキックボクシング【暗闇】 髙橋賢吾	
15:00～15:45 Group Blast 髙橋賢吾	
16:00～16:15 お腹シェイプ	登 16:00～17:00 【有料】成人スクール（初級） 【有料】成人スクール（中級）
16:30～16:45 お尻シェイプ	
17:00～17:45 Group Fight 髙橋賢吾	
18:00～18:40 アロマストレッチ 仲彩奈	

プールエリアのご利用について

プールエリアのご利用は、
【月～水・金 22:30、土 20:30、日祝 19:30】
までとなります。