

※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
こちら



月 休 館 日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY				
	2階スタジオ	1階スタジオ	1階プール	2階スタジオ	1階スタジオ	1階プール	2階スタジオ	1階スタジオ	1階プール	2階スタジオ	1階スタジオ	1階プール	2階スタジオ	1階スタジオ	1階プール	2階スタジオ	1階スタジオ	1階プール		
11	10:15~10:45 レギュラーエアロ 長谷部智美	10:15~10:45 骨格リセットエクササイズ 藤井美恵		10:15~10:45 レギュラーエアロ YAEKO	10:15~11:00 楊名時健康太極拳 小笠原千秋	10:20~10:50 水中ウォーキング 三村由江	10:15~10:45 ヒップホップ 松島朋子	10:15~10:45 骨格リセットエクササイズ 藤井美恵	10:25~11:05 ミットアクア 川口八重子	10:15~11:00 レギュラーエアロ 杉田久仁子	10:15~11:00 ヨガ 新倉妙子		10:15~10:45 ベーシックエアロ 瀧川奈那			9:15~10:00 場名時健康太極拳 長沖不二子				
12	11:00~11:45 ボディシェイプ 藤井美恵	11:15~11:45 イージーエアロ 長谷部智美	10:45~11:25 アクアピクス 園田あやめ	11:00~11:30 パランスコーディネーション® YAEKO	11:15~12:00 ヒップホップ SHIN	11:00~11:50 アクアピクス 長谷部智美	11:00~11:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 藤井美恵	11:00~11:45 ヒップホップ 松島朋子	11:10~12:10 [有料]成人スクール(初級) 堀内隆充	11:15~11:45 ラテンエアロ 杉田久仁子	11:15~11:55 ベーシックエアロ 藤波友子	11:00~11:50 アクアピクス 塚田美香	11:00~11:30 チャレンジエアロ 瀧川奈那	10:00~12:15 ジュニアスイミング 観覧スペース ※保護者のみ入場可	10:00~12:15 [有料]ジュニアスクール	11:00~11:30 ジャズストレッチ Kazu	10:00~12:15 ジュニアスイミング 観覧スペース ※保護者のみ入場可	10:00~12:15 [有料]ジュニアスクール		
13	12:00~12:45 ZUMBA 納多浩子	12:15~12:45 ストレッチボール® 三村由江	12:00~13:00 スペシャルマスターズ 藤尾まさ美	11:45~12:30 ヨガ 堀典子		12:00~13:00 [有料]スイミングセミパーソナル	12:00~12:40 ベーシックエアロ 川口八重子	12:00~12:30 Group Fight 三木駿維	12:10~13:15 [有料]スイミングセミパーソナル	12:15~12:45 パルトンソールシンセシス 藤波友子	12:15~12:30 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要	12:00~13:00 [有料]成人スクール(初級/中級) 初級 篠原美羽 中級 篠原美羽	12:30~13:15 ヒップホップ 瀧川奈那	12:30~13:10 ビヨンドボディメイク ヨガ 納多浩子	12:20~13:20 スペシャルマスターズ 藤尾まさ美 西堀夏生	12:30~13:15 Group Power 平野希	12:30~13:45 [有料]ジャズダンスレッスン Kazu	12:30~13:15 Group Blast 山里龍矢	12:45~14:15 [有料]ジュニアスクール	
14	13:00~13:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 納多浩子	13:15~13:45 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要	13:10~14:10 [有料]成人スクール(中級) 藤尾まさ美	12:45~13:45 [有料]ボディシェイプ 渡邊俊治郎	13:00~13:45 ヨガ 新倉妙子	13:10~14:10 [有料]成人スクール(中級/上級) 中級 三浦未来 上級 篠原まさ美	13:00~13:45 フラダンス Keiko	13:00~14:00 [有料]ピラティススクール 川口八重子	13:15~13:45 クロール/背泳ぎ 三浦未来	14:00~14:30 Group Power 三木駿維	14:00~14:45 ピラティス 川口八重子	14:15~14:55 アクアピクス 塚田美香	13:45~14:15 ZUMBA 納多浩子	13:30~14:15 Group Centergy MIKa	13:45~15:00 [有料]ジュニアスクール	13:45~14:15 ZUMBA 納多浩子	14:30~15:00 UBOUND 山本大貴	14:30~15:00 温パワーヨガ MIKa	14:15~15:15 [有料]チャレンジエアロ 杉田久仁子	14:15~14:55 ビヨンドボディメイク ヨガ 小澤登
15	14:00~14:30 Group Fight 平野希	14:15~14:45 パルトンソールシンセシス MIKa	14:20~14:50 クロール/背泳ぎ 篠原美羽	14:00~14:30 ZUMBA 渡邊俊治郎	14:00~14:30 アロマストレッチ 三村由江	14:10~14:40 [有料]スイミングパーソナル	14:00~14:45 Group Power 三木駿維	14:15~14:45 ピラティス 川口八重子	14:15~14:55 アクアピクス 塚田美香	15:00~15:30 Group Blast 山本大貴	15:00~15:30 Group Blast 山本大貴	15:00~15:30 Group Blast 山本大貴	15:15~16:00 Group Fight 山本大貴	15:15~16:00 ホットヨガ 藤波友子	15:00~16:30 [有料]スイミングパーソナル	15:45~16:45 [有料]ジュニアスクール 準備開始	15:30~16:00 ボディシェイプ 小澤登	15:30~16:00 ベーシックエアロ 杉田久仁子	15:40~16:20 アクアピクス 松浦翼	
16	15:00~15:30 骨格リセットエクササイズ 池川亜矢子			14:45~15:30 ジャズストレッチ Kazu	15:00~15:30 [映像]パルトンソールシンセシス 予約不要	15:10~16:00 エンジョイマスターズ 藤尾まさ美	15:00~15:45 ヨガ 朝日夕子			16:00~16:45 ヨガ 成沢志保	16:00~17:00 [有料]ジュニアスクール	15:00~19:00 ジュニアスイミング 観覧スペース ※保護者のみ入場可	16:15~17:00 パルトンソールシンセシス 藤波友子	17:15~18:00 Group Centergy 藤波友子	17:30~18:15 Group Fight 平野希	16:30~17:15 パランスコーディネーション® 小澤登	16:15~16:45 [映像]Group Fight 予約不要	17:00~17:15 adidasGYM&RUN 菊地杏	17:30~17:45 お腹シェイプ 菊地杏	
17	15:45~16:45 [有料]ボディシェイプ 池川亜矢子	15:00~19:00 ジュニアスイミング 観覧スペース ※保護者のみ入場可	15:00~20:00 [有料]ジュニアスクール ※14:55~ 準備開始	15:45~16:30 ジャズコンピネーション Kazu	15:40~16:10 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要	16:00~18:00 [有料]スイミングパーソナル	16:00~17:00 [有料]ジュニアスクール	17:15~18:15 [有料]ジュニアスクール	15:00~20:00 [有料]ジュニアスクール ※14:55~ 準備開始	19:15~19:45 ZUMBA 里奈	19:30~20:15 ヨガ 新倉妙子	20:00~21:00 [有料]成人スクール(上級) 三浦未来	18:30~19:00 ボディシェイプ 渡邊俊治郎	18:15~19:00 ホットヨガ 藤波友子	19:15~19:45 ラテンエアロ 渡邊俊治郎	19:30~20:00 Group Blast 山里龍矢	19:30~20:15 ヒップホップ MAHMI	20:00~21:00 [有料]成人スクール(初級) 篠原美羽		
18	17:00~17:45 ヨガ 池川亜矢子			16:45~17:45 [有料]ジャズダンスレッスン Kazu	16:40~17:40 [有料]ボディメンテナンススクール 池川亜矢子	16:00~18:00 [有料]スイミングパーソナル			17:15~18:15 [有料]ジュニアスクール	19:25~19:55 [映像]温ヨガ 予約不要	20:00~20:50 スペシャルマスターズ 西堀夏生	20:00~21:00 Group Power 天翔	20:15~21:00 Group Fight MIKa	21:00~21:30 Group Centergy MIKa	21:00~21:45 Group Centergy MIKa	21:00~21:30 Group Power 甲斐京司朗	21:00~21:45 Group Centergy MIKa	21:00~22:00 [有料]成人スクール(初級) 柳生梨那		
19				18:00~18:30 [映像]Group Fight 予約不要	18:40~19:10 [映像]Group Centergy 予約不要					20:15~21:00 ホットヨガ 藤波友子	20:30~21:15 ホットヨガ 新倉妙子	21:15~22:00 Group Fight 天翔	21:30~22:00 [映像]Group Centergy 予約不要							
20	19:30~20:00 Group Blast 山里龍矢	19:30~20:15 ヒップホップ MAHMI		19:30~20:00 Group Fight 三木駿維	19:30~20:15 ホットヨガ 新倉妙子		19:30~20:15 UBOUND 澤田好広			21:30~22:00 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要	22:10~22:30 [映像]リフレッシュストレッチ 予約不要	21:30~22:00 Group Power 天翔	21:30~22:00 [映像]Group Centergy 予約不要							
21	20:15~20:45 Group Fight MIKa		20:00~21:00 [有料]成人スクール(初級) 篠原美羽	20:15~21:00 Be FREE DANCE 川田あつ子	20:30~21:00 パルトンソールシンセシス MIKa		20:30~21:15 ジャズストレッチ Kazu			21:00~22:00 [有料]成人スクール(初級) 柳生梨那		21:15~22:00 Group Fight 天翔	21:30~22:00 [映像]Group Centergy 予約不要							
22	21:00~21:45 Group Power 甲斐京司朗	21:00~21:45 Group Centergy MIKa	21:00~21:30 [有料]スイミングパーソナル	21:15~21:55 骨格リセットエクササイズ 平野希	21:15~22:00 Group Centergy MIKa		21:30~22:15 ジャズコンピネーション Kazu													

ホットプログラム

ホットプログラムにご参加の際は、
必ずバスタオルと500ml以上のお飲み物が必要となります。
※お持ちでない場合ご参加できませんのでご注意ください。

映像プログラム

スクリーンの映像を見ながら、お楽しみいただくプログラムとなります。
こちらの映像プログラムに限り、自由入場が可能です。
※同時にご参加いただけるのは17名までとなります。

セルフ時間開講プログラム

土日10:00以前のプログラムへのご参加は、
24時間でご利用いただける会員種別の方に限ります。

「登」マークについて

「登」マークのプログラムは事前に「Myルネサンス」アプリからご予約、
フロントにてご入金が必要となります。
◆月払い 6,600円(税込)/月4回
※「スクール」は対象外