

※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<br>休<br>館<br>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<br>レギュラーエアロ<br>長谷部智美     | 10:15~10:45<br>骨格リセットエクササイズ<br>藤井美恵             |  | 10:15~10:45<br>レギュラーエアロ<br>YAEKO       | 10:15~11:00<br>楊名時健康太極拳<br>小笠原千秋          | 10:20~10:50<br>水中ウォーキング<br>三村由江                         | 10:15~10:45<br>ヒップホップ<br>松島朋子        | 10:15~10:45<br>骨格リセットエクササイズ<br>藤井美恵             | 10:25~11:05<br>ミットアクア<br>川口八重子                 | 10:15~11:00<br>レギュラーエアロ<br>杉田久仁子    | 10:15~11:00<br>ヨガ<br>新倉妙子                       |  | 10:15~10:45<br>ベーシックエアロ<br>瀧川奈那        |   |  | 9:15~10:00<br>場名時健康太極拳<br>長沖不二子      |   |                                      |                                     |
| 12               | 11:00~11:45<br>ボディシェイプ<br>藤井美恵       | 11:15~11:45<br>イージーエアロ<br>長谷部智美                 | 10:45~11:25<br>アクアピクス<br>園田あやめ                 | 11:00~11:30<br>パランスコーディネーション®<br>YAEKO | 11:15~12:00<br>ヒップホップ<br>SHIN             | 11:00~11:50<br>アクアピクス<br>長谷部智美                          | 11:00~11:40<br>ビヨンドボディメイク ヨガ<br>藤井美恵 | 11:00~11:45<br>ヒップホップ<br>松島朋子                   | 11:10~12:10<br>[有料]成人スクール(初級) 堀内隆充             | 11:15~11:45<br>ラテンエアロ<br>杉田久仁子      | 11:15~11:55<br>ベーシックエアロ<br>藤波友子                 | 11:00~11:50<br>アクアピクス<br>塚田美香                          | 11:00~11:30<br>チャレンジエアロ<br>瀧川奈那        | 10:00~12:15<br>ジュニアスイミング<br>観覧スペース<br>※保護者のみ入場可 | 10:00~12:15<br>[有料]ジュニアスクール                | 11:00~11:30<br>ジャズストレッチ<br>Kazu      | 10:00~12:15<br>ジュニアスイミング<br>観覧スペース<br>※保護者のみ入場可 | 10:00~12:15<br>[有料]ジュニアスクール          |                                     |
| 13               | 12:00~12:45<br>ZUMBA<br>納多浩子         | 12:15~12:45<br>ストレッチボール®<br>三村由江                | 12:00~13:00<br>スペシャルマスターズ<br>藤尾まさ美             | 11:45~12:30<br>ヨガ<br>堀典子               |   | 12:00~13:00<br>[有料]スイミングセミパーソナル                         | 12:00~12:40<br>ベーシックエアロ<br>川口八重子     | 12:00~12:30<br>Group Fight<br>三木駿維              | 12:10~13:15<br>[有料]スイミングセミパーソナル                | 12:15~12:45<br>パルトンソールシンセシス<br>藤波友子 | 12:15~12:30<br>[映像]adidasGYM&RUN<br>予約不要        | 12:00~13:00<br>[有料]成人スクール(初級/中級)<br>初級 篠原美羽<br>中級 篠原美羽 | 12:30~13:15<br>ヒップホップ<br>瀧川奈那          | 12:30~13:10<br>ビヨンドボディメイク ヨガ<br>納多浩子            | 12:20~13:20<br>スペシャルマスターズ<br>藤尾まさ美<br>西堀夏生 | 12:30~13:15<br>Group Power<br>平野希    | 12:30~13:45<br>[有料]ジャズダンスレッスン<br>Kazu           | 12:45~14:15<br>[有料]ジュニアスクール          |                                     |
| 14               | 13:00~13:40<br>ビヨンドボディメイク ヨガ<br>納多浩子 | 13:15~13:45<br>[映像]腰痛予防ストレッチ<br>予約不要            | 13:10~14:10<br>[有料]成人スクール(中級)<br>藤尾まさ美         | 12:45~13:45<br>[有料]ボディシェイプ<br>渡邊俊治郎    | 13:00~13:45<br>ヨガ<br>新倉妙子                 | 13:10~14:10<br>[有料]成人スクール(中級/上級)<br>中級 三浦未来<br>上級 藤尾まさ美 | 13:00~13:45<br>フラダンス<br>Keiko        | 13:00~14:00<br>[有料]ピラティススクール<br>川口八重子           | 13:15~13:45<br>クロール/背泳ぎ<br>三浦未来                | 13:00~13:30<br>UBOUND<br>藤波友子       | 13:00~13:45<br>チャレンジエアロ<br>牛木三香子                | 13:05~14:05<br>[有料]スイミングセミパーソナル                        | 13:45~14:15<br>ZUMBA<br>納多浩子           | 13:30~14:15<br>Group Centergy<br>MIKa           | 13:45~15:00<br>[有料]ジュニアスクール                | 13:30~14:00<br>Group Blast<br>山里龍矢   |   |                                      |                                     |
| 15               | 14:00~14:30<br>Group Fight<br>平野希    | 14:15~14:45<br>パルトンソールシンセシス<br>MIKa             | 14:20~14:50<br>クロール/背泳ぎ<br>篠原美羽                | 14:00~14:30<br>ZUMBA<br>渡邊俊治郎          | 14:00~14:30<br>アロマストレッチ<br>三村由江           | 14:10~14:40<br>[有料]スイミングパーソナル                           | 14:00~14:45<br>Group Power<br>三木駿維   | 14:15~14:45<br>ピラティス<br>川口八重子                   | 14:15~14:55<br>アクアピクス<br>塚田美香                  | 14:00~14:45<br>マッパボディメイク<br>牛木三香子   | 14:00~14:45<br>Group Centergy<br>山口隆弘           | 14:15~14:55<br>ミットアクア<br>塚田美香                          | 14:30~15:00<br>UBOUND<br>山本大貴          | 14:30~15:00<br>Group Centergy<br>MIKa           | 14:30~15:00<br>[有料]ジュニアスクール                | 14:30~15:00<br>UBOUND<br>山本大貴        | 14:30~15:00<br>温パワーヨガ<br>MIKa                   | 14:15~14:55<br>[有料]チャレンジエアロ<br>杉田久仁子 | 14:15~14:55<br>ビヨンドボディメイク ヨガ<br>小澤登 |
| 16               | 15:00~15:30<br>骨格リセットエクササイズ<br>池川亜矢子 |   |  | 14:45~15:30<br>ジャズストレッチ<br>Kazu        | 15:00~15:30<br>[映像]パルトンソールシンセシス<br>予約不要   | 15:10~16:00<br>エンジョイマスターズ<br>藤尾まさ美                      | 15:00~15:45<br>ヨガ<br>朝日夕子            |   |  | 15:00~15:30<br>Group Blast<br>山本大貴  |   |  | 15:15~16:00<br>Group Fight<br>山本大貴     | 15:15~16:00<br>ホットヨガ<br>藤波友子                    | 15:00~16:30<br>[有料]スイミングパーソナル              | 15:30~16:00<br>ボディシェイプ<br>小澤登        | 15:30~16:00<br>ベーシックエアロ<br>杉田久仁子                | 15:40~16:20<br>アクアピクス<br>松浦翼         |                                     |
| 17               | 15:45~16:45<br>[有料]ボディシェイプ<br>池川亜矢子  |   |  | 15:45~16:30<br>ジャズコンピネーション<br>Kazu     | 15:40~16:10<br>[映像]腰痛予防ストレッチ<br>予約不要      |   | 16:00~17:00<br>[有料]ジュニアスクール          | 15:00~19:00<br>ジュニアスイミング<br>観覧スペース<br>※保護者のみ入場可 |  | 16:00~16:45<br>ヨガ<br>成沢志保           | 15:00~19:00<br>ジュニアスイミング<br>観覧スペース<br>※保護者のみ入場可 | 15:00~20:00<br>[有料]ジュニアスクール<br>※14:55~<br>準備開始         | 16:15~17:00<br>パルトンソールシンセシス<br>藤波友子    | 17:15~18:00<br>Group Centergy<br>藤波友子           |  | 16:30~17:15<br>パランスコーディネーション®<br>小澤登 | 16:15~16:45<br>[映像]Group Fight<br>予約不要          | 17:00~17:15<br>adidasGYM&RUN<br>菊地杏  |                                     |
| 18               | 17:00~17:45<br>ヨガ<br>池川亜矢子           | 15:00~19:00<br>ジュニアスイミング<br>観覧スペース<br>※保護者のみ入場可 | 15:00~20:00<br>[有料]ジュニアスクール<br>※14:55~<br>準備開始 | 16:45~17:45<br>[有料]ジャズダンスレッスン<br>Kazu  | 16:40~17:40<br>[有料]ボディメンテナンススクール<br>池川亜矢子 | 16:00~18:00<br>[有料]スイミングパーソナル                           | 17:15~18:15<br>[有料]ジュニアスクール          |   | 15:00~20:00<br>[有料]ジュニアスクール<br>※14:55~<br>準備開始 |                                     |   | 15:00~20:00<br>[有料]ジュニアスクール<br>※14:55~<br>準備開始         | 17:15~18:15<br>[有料]ZUMBA<br>渡邊俊治郎      | 17:15~18:00<br>Group Centergy<br>藤波友子           |  | 17:30~18:15<br>Group Fight<br>平野希    |   |                                      |                                     |
| 19               |                                      |   |  |  | 18:00~18:30<br>[映像]Group Fight<br>予約不要    |   |                                      |   |  |                                     |   |  | 18:30~19:00<br>ボディシェイプ<br>渡邊俊治郎        | 18:15~19:00<br>ホットヨガ<br>藤波友子                    |  |                                      |   |                                      |                                     |
| 20               | 19:30~20:00<br>Group Blast<br>山里龍矢   | 19:30~20:15<br>ヒップホップ<br>MAHMI                  |  | 19:30~20:00<br>Group Fight<br>三木駿維     | 19:30~20:15<br>ホットヨガ<br>新倉妙子              |   | 19:30~20:15<br>UBOUND<br>澤田好広        |   | 19:25~19:55<br>[映像]温ヨガ<br>予約不要                 | 19:15~19:45<br>ZUMBA<br>里奈          | 19:30~20:15<br>ヨガ<br>新倉妙子                       |  | 19:15~19:45<br>ラテンエアロ<br>渡邊俊治郎         |   |  |                                      |   |                                      |                                     |
| 21               | 20:15~20:45<br>Group Fight<br>MIKa   |   | 20:00~21:00<br>[有料]成人スクール(初級)<br>篠原美羽          | 20:15~21:00<br>Be FREE DANCE<br>川田あつ子  | 20:30~21:00<br>パルトンソールシンセシス<br>MIKa       | 20:00~21:00<br>[有料]成人スクール(中級)<br>三浦未来                   | 20:30~21:15<br>ジャズストレッチ<br>Kazu      | 20:15~21:00<br>ホットヨガ<br>藤波友子                    | 20:00~20:50<br>スペシャルマスターズ<br>西堀夏生              | 20:15~21:00<br>Group Power<br>天翔    | 20:30~21:15<br>ホットヨガ<br>新倉妙子                    | 20:00~21:00<br>[有料]成人スクール(上級)<br>三浦未来                  |  |   |  |                                      |   |                                      |                                     |
| 22               | 21:00~21:45<br>Group Power<br>甲斐京司朗  | 21:00~21:45<br>Group Centergy<br>MIKa           | 21:00~21:30<br>[有料]スイミングパーソナル                  | 21:15~21:55<br>骨格リセットエクササイズ<br>平野希     | 21:15~22:00<br>Group Centergy<br>MIKa     | 21:00~22:00<br>[有料]成人スクール(初級)<br>柳生梨那                   | 21:30~22:15<br>ジャズコンピネーション<br>Kazu   | 21:30~22:00<br>[映像]adidasGYM&RUN<br>予約不要        | 21:00~22:00<br>[有料]成人スクール(初級)<br>柳生梨那          | 21:15~22:00<br>Group Fight<br>天翔    | 21:30~22:00<br>[映像]Group Centergy<br>予約不要       |  |  |   |  |                                      |   |                                      |                                     |
|                  |                                      |   |  |  |   |   |                                      |   | 22:10~22:30<br>[映像]リフレッシュストレッチ<br>予約不要         |                                     |   |  | 22:10~22:30<br>[映像]リフレッシュストレッチ<br>予約不要 |   |  |                                      |   |                                      |                                     |

### 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