

※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	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 土 SATURDAY	日 SUNDAY
10 Aスタジオ 10:15~10:30 [映像]モーニングストレッチ	Aスタジオ 10:15~10:45 ヒヨンド/ワーヨガ 小澤登	Aスタジオ 10:00~11:00 [朝]5/5/5/5/5/5/5 増子俊逸	Aスタジオ 10:15~10:45 ラテンエアロ 渡邊俊治郎	Aスタジオ 10:15~10:45 ジャズダンス AKKY	Aスタジオ 10:15~10:45 ジャズダンス AKKY
11 Bスタジオ 10:40~10:55 [映像]情報/セトエグザサイズ	Bスタジオ 10:45~11:00 Group Centergy Naomi	Bスタジオ 10:15~11:00 ジャズダンス 嶋田真	Bスタジオ 10:15~10:30 モーニングストレッチ	Bスタジオ 10:30~11:15 ヨガ REI	Bスタジオ 10:15~11:00 Group Centergy 見目愛美
12 芝エリア 10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.1 鈴木希衣子	芝エリア 11:00~12:00 [有料]body REmake 石田美佳	芝エリア 11:00~11:30 [有料]TRYnations Lv.2 西竹佳	芝エリア 11:00~12:00 [有料]body REmake 鈴木拓海	芝エリア 11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.2 赤堀奈美	芝エリア 11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.1 鈴木拓海
13 プール 10:15~11:00 [有料]スイミングパーソナル	プール 11:00~12:00 [有料]成人スクール	プール 11:10~11:40 [有料]スイミングパーソナル ※最大3コース使用	プール 11:00~12:00 [有料]成人スクール	プール 11:00~12:00 [有料]成人スクール	プール 11:00~12:00 [有料]成人スクール
14 Aスタジオ 11:45~12:15 [有料]TRYnations Lv.1 石田美佳	Aスタジオ 11:45~12:45 [有料]ピラティススクール 中村真二	Aスタジオ 12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.1 渡辺昌子	Aスタジオ 12:15~13:00 Group Fight 高田いっせい	Aスタジオ 12:00~12:30 Group Power 鈴木拓海	Aスタジオ 12:00~12:15 お腹シェイプ 予約不要
15 Bスタジオ 11:30~12:15 [有料]TRYnations Lv.1 Naomi	Bスタジオ 11:45~12:15 Group Power 鈴木拓海	Bスタジオ 12:30~13:15 Group Centergy 高橋りしあ	Bスタジオ 12:15~13:00 ベジックエアロ 増子俊逸	Bスタジオ 12:45~13:15 Group Fight 鈴木拓海	Bスタジオ 12:30~12:45 [映像]ハートソール/シグナス 予約不要
16 芝エリア 12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.1 石田美佳	芝エリア 12:00~13:00 [有料]成人スクール	芝エリア 13:00~14:00 [有料]成人スクール	芝エリア 12:00~13:00 [有料]成人スクール	芝エリア 13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.3 坪井駿	芝エリア 13:00~13:30 バレエ 亀井今日子
17 プール 12:00~14:30 [有料]スイミングパーソナル ※最大2コース使用	プール 13:00~14:00 [有料]成人スクール	プール 13:30~14:00 Group Fight 坪井駿	プール 13:10~14:10 エンジョイマスターズ ※最大3コース使用	プール 13:30~13:45 アクアビクス 野本千寿子 ※最大3コース使用	プール 13:00~14:00 アクアビクス 野本千寿子 ※最大3コース使用
18 Aスタジオ 13:30~14:00 フレックスクッション 末木美加	Aスタジオ 13:30~14:00 Group Fight 坪井駿	Aスタジオ 14:15~15:00 ZUMBA 中村正恵	Aスタジオ 13:45~14:30 レギュラーエアロ 末木美加	Aスタジオ 14:00~15:00 [有料]body REmake 田中雄太	Aスタジオ 14:00~15:00 [有料]成人スクール
19 Bスタジオ 14:15~14:45 [有料]TRYnations Lv.1 赤堀奈美	Bスタジオ 14:15~15:00 リフレッシュヨガ 原沙織	Bスタジオ 14:15~15:00 リフレッシュヨガ 原沙織	Bスタジオ 14:15~15:00 リトモス 星野美穂	Bスタジオ 14:30~15:15 ヒップホップ AKKY	Bスタジオ 14:10~15:10 [有料]成人スクール
20 芝エリア 14:00~15:00 [有料]TRYnations Lv.1 鈴木希衣子	芝エリア 14:00~15:00 [有料]成人スクール	芝エリア 14:45~15:30 [映像]Group Centergy 予約不要	芝エリア 14:20~14:50 [有料]スイミングパーソナル 赤堀奈美 ※最大3コース使用	芝エリア 14:10~15:00 アクアビクス 武田陽子 ※最大3コース使用	芝エリア 14:10~15:00 アクアビクス サイトウテツヤ ※最大3コース使用
21 プール 14:30~15:30 [有料]成人スクール	プール 15:15~15:45 バレエ 原沙織	プール 15:15~15:45 [有料]body REmake 阿部竜也	プール 15:00~16:00 [有料]成人スクール	プール 15:00~16:00 [有料]成人スクール	プール 15:00~16:00 [有料]成人スクール
22 Aスタジオ 15:00~15:30 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要	Aスタジオ 15:00~15:45 チャレンジステップ 末木美加	Aスタジオ 16:00~16:30 バレエ 原沙織	Aスタジオ 15:00~16:00 [有料]成人スクール	Aスタジオ 15:00~15:45 Group Centergy 高橋りしあ	Aスタジオ 15:00~15:30 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要
23 Bスタジオ 15:00~15:45 チャレンジステップ 末木美加	Bスタジオ 15:00~15:45 チャレンジステップ 末木美加	Bスタジオ 16:00~16:30 バレエ 原沙織	Bスタジオ 15:30~16:15 フラダンス Ku' upukea佐藤	Bスタジオ 15:00~15:45 ZUMBA 末木美加	Bスタジオ 15:00~15:45 Group Power SHIN
24 芝エリア 15:00~15:30 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要	芝エリア 15:00~15:45 チャレンジステップ 末木美加	芝エリア 16:00~17:00 [有料]バレエ 原沙織	芝エリア 16:30~17:00 [映像]ハートソール/シグナス 予約不要	芝エリア 16:00~16:45 adidasGYM&RUN 河村正忠	芝エリア 16:00~16:45 Group Fight SHIN
25 プール 15:30~19:00 [有料]スイミングパーソナル ※最大2コース使用	プール 15:30~19:00 [有料]成人スクール	プール 16:35~17:20 [映像]Group Fight 予約不要	プール 16:00~16:30 [有料]成人スクール	プール 16:00~17:00 [有料]TRYnations Lv.2 名木正範	プール 16:35~16:50 [映像]カラダうごく
26 Aスタジオ 16:30~17:30 [有料]ジュニアスクール	Aスタジオ 17:15~17:45 [映像]Group Groove 予約不要	Aスタジオ 17:30~17:45 [映像]カラダうごく	Aスタジオ 17:55~18:25 [映像]情報/セトエグザサイズ 予約不要	Aスタジオ 17:00~17:00 [有料]TRYnations Lv.4 鈴木拓海	Aスタジオ 17:50~18:20 [映像]Group Groove 予約不要
27 Bスタジオ 16:30~17:30 [有料]ジュニアスクール	Bスタジオ 17:55~18:25 [映像]Group Fight 予約不要	Bスタジオ 18:35~19:05 [映像]ハートソール/シグナス	Bスタジオ 18:35~19:05 [映像]ハートソール/シグナス	Bスタジオ 17:00~17:45 Group Centergy SHIN	Bスタジオ 17:00~17:45 Group Centergy SHIN
28 芝エリア 15:30~19:00 [有料]スイミングパーソナル ※最大2コース使用	芝エリア 18:00~18:45 ヨガ Naomi	芝エリア 18:35~19:05 [映像]Group Centergy 予約不要	芝エリア 19:00~19:45 Group Centergy 山口隆弘	芝エリア 17:00~17:45 Group Centergy SHIN	芝エリア 17:00~18:00 [有料]TRYnations Lv.1 高橋りしあ
29 プール 15:30~19:00 [有料]スイミングパーソナル ※最大2コース使用	プール 18:00~18:45 ヨガ Naomi	プール 19:15~19:45 adidasGYM&RUN 名木正範	プール 19:00~20:00 [有料]body REmake 鈴木拓海	プール 17:15~17:45 [有料]TRYnations Lv.3 名木正範	プール 17:00~18:00 [有料]TRYnations Lv.1 高橋りしあ
30 Aスタジオ 19:00~19:45 ヨガ 藤波友子	Aスタジオ 19:00~19:45 Group Fight 山崎泰助	Aスタジオ 19:15~19:45 adidasGYM&RUN 名木正範	Aスタジオ 19:00~20:00 [有料]成人スクール	Aスタジオ 18:45~19:45 [有料]ジュニアスクール ※最大2コース使用	Aスタジオ 18:00~18:45 ヨガ Naomi
31 Bスタジオ 19:00~19:45 Group Fight 山崎泰助	Bスタジオ 19:00~19:45 Group Fight 山崎泰助	Bスタジオ 19:15~19:45 adidasGYM&RUN 名木正範	Bスタジオ 19:00~20:00 [有料]成人スクール	Bスタジオ 19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.4 名木正範	Bスタジオ 18:15~19:00 リトモス RICA
1 芝エリア 19:00~19:45 Group Fight 山崎泰助	芝エリア 19:00~19:45 Group Fight 山崎泰助	芝エリア 19:15~19:45 adidasGYM&RUN 名木正範	芝エリア 19:00~20:00 [有料]成人スクール	芝エリア 19:10~19:40 [映像]Group Fight 予約不要	芝エリア 18:00~18:45 ヨガ Naomi
2 プール 19:00~20:00 [有料]成人スクール	プール 19:00~20:00 [有料]成人スクール	プール 19:15~19:45 adidasGYM&RUN 名木正範	プール 19:00~20:00 [有料]成人スクール	プール 19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.1 原田洋人	プール 18:00~20:30 [有料]スイミングパーソナル
3 Aスタジオ 20:00~20:45 Group Centergy 藤波友子	Aスタジオ 20:00~20:45 Group Power 山崎泰助	Aスタジオ 20:10~20:55 [映像]Group Fight 予約不要	Aスタジオ 20:00~21:00 [有料]TRYnations Lv.1 馬淵未来	Aスタジオ 20:45~21:30 [映像]Group Groove 予約不要	Aスタジオ 20:00~21:00 [有料]成人スクール
4 Bスタジオ 20:00~20:45 Group Power 山崎泰助	Bスタジオ 20:00~20:45 Group Power 田中雄太	Bスタジオ 20:10~20:55 [映像]Group Fight 予約不要	Bスタジオ 20:00~21:00 [有料]TRYnations Lv.1 馬淵未来	Bスタジオ 19:45~20:30 UBOUND 坪井駿	Bスタジオ 20:00~21:00 [有料]成人スクール
5 芝エリア 20:00~21:00 [有料]TRYnations Lv.2 河村正忠	芝エリア 20:00~21:00 [有料]TRYnations Lv.3 名木正範	芝エリア 20:10~20:55 [映像]Group Fight 予約不要	芝エリア 20:00~21:00 [有料]TRYnations Lv.1 馬淵未来	芝エリア 20:00~21:00 [有料]TRYnations Lv.1 原田洋人	芝エリア 20:00~21:00 [有料]成人スクール
6 プール 20:10~20:40 アクアビクス サイトウテツヤ ※最大3コース使用	プール 20:00~21:00 [有料]成人スクール	プール 20:10~20:55 [映像]Group Fight 予約不要	プール 20:00~21:00 [有料]成人スクール	プール 20:45~21:30 Group Fight 馬淵未来	プール 20:00~22:00 [有料]スイミングパーソナル
7 Aスタジオ 21:00~21:45 UBOUND 藤波友子	Aスタジオ 21:00~21:45 UBOUND 馬淵未来	Aスタジオ 21:05~21:50 [映像]Group Centergy 予約不要	Aスタジオ 21:15~21:45 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要	Aスタジオ 21:00~21:45 Group Fight 田中雄太	Aスタジオ 21:00~22:00 [有料]成人スクール
8 Bスタジオ 21:00~21:45 UBOUND 藤波友子	Bスタジオ 21:00~21:45 UBOUND 馬淵未来	Bスタジオ 21:05~21:50 [映像]Group Centergy 予約不要	Bスタジオ 21:15~21:45 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要	Bスタジオ 21:00~21:45 Group Fight 田中雄太	Bスタジオ 21:00~22:00 [有料]成人スクール
9 芝エリア 21:00~21:45 UBOUND 藤波友子	芝エリア 21:00~21:45 UBOUND 馬淵未来	芝エリア 21:05~21:50 [映像]Group Centergy 予約不要	芝エリア 21:15~21:45 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要	芝エリア 21:00~21:45 Group Fight 田中雄太	芝エリア 21:00~22:00 [有料]成人スクール
10 プール 21:00~22:00 [有料]スイミングパーソナル	プール 21:00~22:00 [有料]成人スクール	プール 21:05~21:50 [映像]Group Centergy 予約不要	プール 21:15~21:45 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要	プール 21:00~21:45 Group Fight 田中雄太	プール 21:00~22:00 [有料]成人スクール

休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

プログラム参加方法

スタジオプログラム(映像プログラムを除く)  
定員制、予約制、位置指定、レッスン途中の入退場不可  
※WEB予約システムからご予約をお願いいたします  
プールプログラム  
予約不要、位置指定なし、レッスン途中の入退場不可  
※開始5分前より専用コースを設置いたします

祝日スケジュール

平日・土曜が祝日の場合は、下記の通り開講  
◆18:30までに終了するプログラムは通常通り実施  
◆上記以外のプログラムは休講となります

【映像】プログラム

【映像】プログラム  
WEB予約不要、位置指定なし、レッスン途中の入退場可  
※お客様同士間隔を空けてご利用ください

登録プログラム・スクール

◆参加方法  
別途お申し込みが必要です。  
※定員数、お申込み方法については館内掲示物、  
または会員アプリ「MYルネサンス」のマイページをご覧ください。