

# 2024 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  
こちら



月 休 館 日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY			
	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	
10	10:15~10:30 [映像]モーニングストレッチ			10:15~10:30 [映像]モーニングストレッチ					10:15~10:30 モーニングストレッチ							10:10~10:25 [映像]モーニングストレッチ			
11	10:45~11:25 レギュラーエアロ 黒田千賀子	10:30~11:00 ベーシックエアロ 川口まゆみ		10:30~11:00 バランスコーディネーション® 内野みゆき		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		10:30~11:20 チャレンジエアロ 高井律子		10:30~11:00 ベーシックエアロ 福田紀子			10:25~11:10 Group Blast ITSUKA	10:30~10:50 ストレッチボール® クラブスタッフ		10:40~11:20 チャレンジエアロ 山口瞳子	10:30~11:30 [有料]TRYnations Lv.1 クラブスタッフ	9:00~12:30 [有料]ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ	
12	11:45~12:15 Group Power 平野隆成	12:00~12:30 骨格リセットエクササイズ 川口まゆみ	11:40~12:20 アクアピクス 高井律子	11:40~12:10 ZUMBA 内野みゆき		11:20~12:20 [有料]TRYnations Lv.1 クラブスタッフ		11:15~11:45 骨格リセットエクササイズ 松野朱美	11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.1 クラブスタッフ				11:30~12:00 Group Centergy 若永加世子			11:35~12:20 Group Fight 今川佳奈美	11:45~12:45 [有料]TRYnations Lv.1 クラブスタッフ		
13	12:35~13:05 Group Centergy 立花亜里	12:45~13:15 バランスコーディネーション® 川口まゆみ		12:30~13:10 レギュラーエアロ ITSUKA		12:40~13:25 パルトンソールシンセシス 岩永加世子		12:00~12:40 レギュラーステップ 稲葉恵子	12:15~12:45 バランスコーディネーション® 中尾明美				12:20~12:50 パルトンソールシンセシス 岩永加世子	12:20~13:20 [有料]TRYnations Lv.4 クラブスタッフ		12:35~13:05 Group Blast 高井律子		12:45~13:35 [有料]ベビースクール ルネサンススイミングコーチ	
14	13:25~14:10 ZUMBA 山口瞳子	13:30~14:00 イージーエアロ 中尾明美	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	13:30~14:00 Group Blast ITSUKA		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							13:10~13:55 Group Power 平野隆成			13:25~14:10 Group Centergy 岩永加世子	13:30~14:00 ベリーシェイブ 松野朱美		
15	14:30~15:00 パルトンソールシンセシス 中尾明美	14:15~15:15 [有料]TRYnations Lv.1 クラブスタッフ		14:20~15:05 ヨガ 松尾利香		14:20~14:50 adidasGYM&RUN クラブスタッフ		14:00~14:45 ヨガ 後藤久美枝	14:00~15:00 [有料]TRYnations Lv.4 クラブスタッフ				14:35~15:05 Group Fight ITSUKA			14:15~14:45 Group Fight 平野隆成		14:20~14:50 腰痛予防ストレッチ クラブスタッフ	
16	15:15~15:45 ベーシックエアロ 高村みな美												14:40~15:40 [有料]ZUMBA 内野みゆき			15:00~15:40 ラテンエアロ 山口瞳子		14:30~15:15 ピヨンドパワーヨガ 松野朱美	
17	16:00~16:30 ヨガ 後藤久美枝			15:25~16:05 ラテンエアロ 松尾利香		15:10~16:10 [有料]TRYnations Lv.1 クラブスタッフ		15:55~16:25 ヒップホップ AYUMI					15:25~15:55 Group Blast 黒田千賀子			16:00~16:30 ZUMBA 山口瞳子	16:00~16:30 アロマヒーリングヨガ 松野朱美		15:00~16:00 [有料]イベントプログラム ルネサンススイミングコーチ
18	16:50~17:20 [映像]Group Groove 予約不要			16:25~16:55 [映像]Group Power 予約不要		14:30~19:15 [有料]ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ							16:15~17:00 リトモス 黒田千賀子	16:00~17:00 [有料]TRYnations Lv.2 クラブスタッフ		16:50~17:20 骨格リセットエクササイズ 松野朱美		16:00~17:30 イベントプログラム ルネサンススイミングコーチ	
19	17:45~18:45 [映像]Group Blast 高井律子	17:45~18:45 [有料]TRYnations Lv.1 クラブスタッフ		18:00~18:30 [映像]Group Fight 予約不要				17:30~18:00 [映像]Group Centergy 予約不要					17:30~18:00 [映像]Group Fight 予約不要			17:40~18:10 リトモス AYUMI			
20	19:00~19:30 リトモス 黒田千賀子	19:00~19:30 パルトンソールシンセシス 今川佳奈美		18:45~19:15 リトモス 黒田千賀子				19:00~19:30 ZUMBA 内野みゆき	18:55~19:55 [有料]TRYnations Lv.2 クラブスタッフ				19:00~19:30 Group Fight 今川佳奈美	19:10~19:40 イージーエアロ 高井律子		18:45~19:15 [映像]Group Fight 予約不要			
21	19:50~20:20 Group Centergy 若永加世子	19:50~20:20 adidasGYM&RUN クラブスタッフ		19:30~20:00 ZUMBA 山口瞳子				19:50~20:20 Group Power 渡辺武史					19:50~20:35 Group Centergy 立花亜里			19:25~19:55 [映像]Group Centergy 予約不要			
22	20:40~21:20 レギュラーエアロ 山口瞳子	20:40~21:10 ベーシックエアロ 高村みな美	20:00~21:00 [有料]成人スクール(初級) ルネサンススイミングコーチ	20:20~20:50 Group Blast 黒田千賀子	20:20~20:50 ベーシックエアロ 山口瞳子	20:00~21:00 [有料]成人スクール(中級) ルネサンススイミングコーチ		20:40~21:25 Group Fight 渡辺武史	20:10~20:40 骨格リセットエクササイズ 松野朱美	20:00~21:00 スペシャルマスターズ ルネサンススイミングコーチ			20:00~21:00 [有料]チャレンジステップ 高井律子	20:00~21:00 [有料]成人スクール(初級/中級) ルネサンススイミングコーチ					
	21:40~22:10 [映像]Group Power 予約不要	21:20~22:20 [有料]TRYnations Lv.1 クラブスタッフ		21:10~21:40 [映像]Group Centergy 予約不要	21:05~22:05 [有料]ベリーシェイブ 松野朱美														

**スタジオプログラムについて**  
 スタジオプログラムは全て定員制となります。  
 通常レッスン(スタジオ55名 オープン25名)  
 ツールを使用するレッスン(スタジオ45名40名 オープン16名)

**営業時間のお知らせ**  
 火~金 10:00~23:00  
 土 10:00~21:00  
 日・祝 10:00~19:00  
 ※プールは営業終了30分前までご利用可能

**有料プログラムとは?**  
 有料60分間のプログラムとなります。  
 フロントもしくはマイルルネサンスにて  
 毎月申し込みいただき、  
 フロントでのご入金が必要となります。

**TRYnations**  
 少人数制のチームトレーニングです。  
 1人で続けられない方、初めての方も大歓迎。  
 トレーニング基礎を学べます。  
 フロントにて申込が必要となります。