

2026年 GW特別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。

5月4日(月・祝)			
第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
10:20~11:00 ベーシックエアロ 井上益慶	10:30~11:00 【映像】ヨガ		10:30~11:30 【有料】成人 スイミング スクール (初級) 山田亜有子
11:20~12:05 リトモス 佐代子	11:25~12:10 バランスコーディネーション® 井上益慶	11:30~12:30 【有料】 body REmake 村上太一	10:30~11:30 【有料】豚勝 機能改善水中 運動スクール 島崎直美
12:20~13:05 ZUMBA MaMè	12:30~13:00 青竹ピクスの 渡邊綾子	12:45~13:45 【有料】 TRYnations Lv.2 尾林裕	11:40~12:40 【有料】成人 スイミング スクール (中級) 山田亜有子
13:20~14:05 ヨガ 渡邊綾子	13:20~14:05 Group Centergy 村上太一	13:00~14:00 【有料】成人スイミングスクール (中上級) 深沢佳也	12:00~13:00 中上級 トレーニング コース
14:20~15:00 ベーシックステップ 渡邊綾子	14:25~14:55 スマートウォーク&ラン 樋口浩子	14:00~15:00 【有料】 body REmake 西條輝巳	13:00~14:00 【有料】成人スイミングスクール (中上級) 深沢佳也
15:20~16:05 ヒップホップ MaMè	15:20~16:00 アロマストレッチ 樋口浩子		14:15~14:45 水中ウォーキング 佐賀蘭子
16:20~17:05 Group Power 尾林裕	16:15~18:00 アロマスタジオ開放 ※アロマを焚きスタジオを 開放します。 ストレッチやヨガのポーズ確認に ご利用下さい。		
17:25~17:55 UBOUND 樋口浩子			
18:15~19:15 Group Fight 西條輝巳			

5月5日(火・祝)			
第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
10:20~10:50 【映像】リフレッシュストレッチ	10:30~11:30 【有料】 ピラティススクール ふみ	10:30~11:30 【有料】 body REmake 尾林裕	
11:15~12:00 ZUMBA MiyuMiyu	11:45~12:25 骨格リセットエクササイズ 神田知子	11:45~12:45 【有料】 TRYnations Lv.1 尾林裕	11:00~12:00 【有料】成人 スイミングスクール (初中級) 上村優月
12:15~13:00 UBOUND 佐賀蘭子	12:40~13:10 パレトソールシンセシス 神田知子		12:15~13:00 【有料】水中運動スクール 北原恭英
13:20~13:35 HEAT-HIT 尾林裕	13:30~14:00 【映像】 Group Centergy	13:30~14:15 Essential Pilates 佐賀蘭子	
14:00~14:45 Group Power 尾林裕	14:15~15:00 フラダンス 星野美穂	14:30~15:30 【有料】 TRYnations Lv.2 村上太一	14:00~15:00 【有料】成人 スイミングスクール (上級) 河野達也
15:15~16:00 リトモス ~バックダンサーmix~ 星野美穂	15:10~15:55 太極拳 廣瀬義龍	15:45~16:00 お尻シェイプ 佐賀蘭子	
16:15~17:15 【有料】 伝統太極拳 廣瀬義龍			15:30~18:30 【有料】 ジュニア スイミングスクール ※最大3レーン使用
17:30~18:15 Group Centergy 村上太一			
18:30~19:15 Group Fight 戸館蒼斗			

5月6日(水・祝)			
第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
10:30~11:15 Group Centergy Marie	10:20~11:05 ヨガ ふみ		10:30~11:20 アクアピクス サイウ・テツヤ
11:30~12:00 パレトソールシンセシス Marie	11:30~12:00 イージーエアロ 磯田美紀	11:45~12:45 【有料】 TRYnations Lv.3 阿部早希	11:30~12:15 エンジョイマスターズ 松島菜穂子
12:15~13:00 ヨガ 漆原律子	12:15~13:00 レギュラーエアロ 磯田美紀	12:20~12:50 【有料】 スイミングパルソナル 北原恭英	12:20~14:00 【有料】成人 スイミングスクール (マスターズコース) 松島菜穂子
13:20~14:00 骨格リセットエクササイズ 漆原律子	13:15~14:00 ジャズダンス 松岡紀子	13:00~14:00 【有料】 body Remake 佐賀蘭子	
14:20~14:50 Group Fight 上村愛	14:15~15:00 ZUMBA 野田ゆかり	14:15~15:15 【有料】 TRYnations Lv.1 佐賀蘭子	14:10~15:10 【有料】成人 スイミング スクール (初級) 藤田尚子
15:15~16:00 UBOUND 久保田嘉瑛	15:15~16:00 Group Centergy 上村愛	15:30~16:15 Essential Pilates Marie	14:10~15:10 【有料】成人 スイミングスクール (マスターズコース) 松島菜穂子
16:20~17:05 Group Blast 阿部早希			15:30~19:30 【有料】 ジュニア スイミングスクール ※最大3レーン使用
17:25~18:10 Group Power 荻原真帆			
18:30~19:15 Group Fight 齋藤佑紀			



引き続き、ルネサンス石神井公園クラブを
よろしくお願いいたします。