スポーツクラブ&スパ ルネサンス 国立

[2025 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。

（色枠）……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 コチラ

月 MONDAY

Aスタジオ
- 10:15~10:45 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要
- 10:55~11:25 【映像】ピラティス 予約不要
- 11:45~12:15 イージーエアロ 末木美加
- 12:30~13:00 ベーシックエアロ 末木美加
- 13:15~14:00 フレックスクッション 末木美加
- 14:15~14:45 ベーシックエアロ Naomi
- 15:00~15:45 ピラティス 誉田和江
- 16:00~16:30 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要
- 16:40~17:10 【映像】パワーヨガ 予約不要
- 17:20~17:50 【映像】はじめてヒップホップ 予約不要
- 18:00~18:30 【映像】Group Groove 予約不要
- 19:00~19:45 Group Centergy Rishia
- 20:00~20:45 ヨガ Rishia

Bスタジオ
- 10:30~11:00 Group Centergy Naomi
- 11:15~12:00 バランスコーディネーション® Naomi
- 12:20~13:00 アロマヒーリングヨガ Naomi
- 13:15~14:00 リトモス RICA
- 14:15~14:45 バレトンソールシンセシス 赤堀奈美
- 15:00~15:45 チャレンジステップ 末木美加
- 19:00~19:45 Group Fight 山﨑泰助
- 20:00~20:45 Group Power 山﨑泰助
- 21:00~21:30 Group Blast Rishia

芝エリア
- 登 11:00~12:00 【有料】body REmake 石田美佳
- 登 12:00~13:00 【有料】TRYnations Lv.1 石田美佳
- 登 14:15~15:15 【有料】TRYnations Lv.1 鈴木希衣子

プール
- 登 10:15~11:00 【有料】スイミングパーソナル ※最大2コース使用
- 登 11:00~12:00 【有料】成人スクール
- 登 12:00~14:30 【有料】スイミングパーソナル ※最大2コース使用
- 登 14:30~15:30 【有料】成人スクール
- 登 15:30~17:30 【有料】スイミングパーソナル ※最大2コース使用
- 登 17:30~19:00 【有料】スイミングパーソナル
- 登 19:00~20:00 【有料】成人スクール
- 20:10~20:50 アクアビクス サイトウ・テツヤ ※最大3コース使用
- 登 21:00~22:00 【有料】スイミングパーソナル

火 TUESDAY

Aスタジオ
- 10:15~11:00 ビヨンドパワーヨガ 小澤登
- 11:15~12:00 バランスコーディネーション® 小澤登
- 12:15~12:45 【映像】ピラティス 予約不要
- 12:55~13:10 【映像】adidasGYM&RUN
- 13:30~14:00 Group Fight 小山田環
- 14:20~15:05 ZUMBA 中村正恵
- 登 16:10~17:10 【有料】バレエ 原沙織
- 17:30~18:00 【映像】パワーヨガ 予約不要
- 18:10~18:40 【映像】ピラティス 予約不要
- 19:00~19:45 バレトンソールシンセシス 菅望
- 20:00~20:45 ジャズダンス 菅望
- 21:00~21:45 【映像】Group Fight 予約不要

Bスタジオ
- 10:15~10:45 太極拳 Naomi
- 11:00~11:30 青竹ビクス® Naomi
- 11:45~12:15 Group Power 鈴木拓海
- 12:40~13:10 Group Blast 小岩由果
- 13:30~14:10 骨格リセットエクササイズ 原沙織
- 14:25~15:10 リフレッシュヨガ 原沙織
- 15:25~15:55 バレエ 原沙織
- 20:00~20:45 ヨガ REI
- 21:00~21:30 Group Blast 河村正忠

芝エリア
- 登 11:00~12:00 【有料】TRYnations Lv.3 西竹佳
- 登 14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.1 小岩由果
- 登 20:00~21:00 【有料】TRYnations Lv.3 原田洋人

プール
- 10:30~11:00 水中ウォーキング 石田美佳 ※最大3コース使用
- 11:10~11:40 ビヨンドミラクル アクア 石田美佳 ※最大3コース使用
- 登 12:00~13:00 【有料】成人スクール
- 登 13:00~14:00 【有料】成人スクール
- 14:10~15:00 アクアビクス 上村幸子 ※最大3コース使
- 登 15:00~17:00 【有料】スイミングパーソナル ※最大2コース使用
- 登 17:00~18:30 【有料】ジュニアイベント
- 登 17:00~18:30 【有料】スイミングパーソナル
- 登 18:30~21:00 【有料】スイミングパーソナル
- 登 21:00~22:00 スペシャルマスターズ ※最大3コース使用

水 WEDNESDAY

Aスタジオ
- 登 10:00~11:00 【有料】バランスコーディネーション 増子俊逸
- 11:15~12:00 Group Fight 田中雄太
- 12:15~13:00 Group Centergy 小岩由果
- 13:15~13:30 お腹シェイプ
- 13:45~14:30 レギュラーエアロ 末木美加
- 14:45~15:15 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要
- 15:25~15:55 【映像】はじめてジャズダンス 予約不要
- 16:05~16:50 【映像】Group Fight 予約不要
- 17:00~17:45 【映像】Group Groove 予約不要
- 17:55~18:25 【映像】バレトンソールシンセシス 予約不要
- 18:35~19:05 【映像】はじめてジャズダンス 予約不要
- 19:15~19:45 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要
- 20:00~20:45 ZUMBA 中村正恵
- 21:00~21:30 【映像】ピラティス 予約不要

Bスタジオ
- 10:15~11:00 ジャズダンス 嶋田真
- 11:15~12:00 body ART™ 増子俊逸
- 12:15~13:00 レギュラーエアロ 増子俊逸
- 13:20~14:05 ヨガ 星野美穂
- 14:20~15:05 リトモス 星野美穂
- 15:20~15:50 バレトンソールシンセシス 原沙織
- 16:05~16:50 バレエ 原沙織
- 19:00~19:45 ヨガ 藤波友子
- 20:00~20:45 Group Centergy 藤波友子
- 21:00~21:30 Group Fight 東明暖

芝エリア
- 登 11:00~12:00 【有料】body REmake 渡辺昌子
- 登 12:00~13:00 【有料】TRYnations Lv.2 鈴木拓海
- 登 14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.3 鈴木拓海
- 登 15:00~16:00 【有料】body REmake 鈴木拓海
- 登 19:30~20:30 【有料】body REmake 鈴木拓海
- 登 20:30~21:30 【有料】TRYnations Lv.2 宮田涼成

プール
- 登 10:15~11:00 【有料】スイミングパーソナル ※最大2コース使用
- 登 11:00~12:00 【有料】成人スクール
- 登 12:00~13:00 【有料】成人スクール
- 登 13:10~14:10 エンジョイマスターズ ※最大3コース使用
- 14:20~14:50 ビヨンドミラクル アクア 赤堀奈美 ※最大3コース使用
- 登 15:00~17:00 【有料】スイミングパーソナル ※最大2コース使用
- 登 17:00~19:00 【有料】ジュニアイベント
- 登 17:00~19:00 【有料】スイミングパーソナル
- 登 19:00~20:00 【有料】成人スクール
- 登 20:00~22:00 【有料】スイミングパーソナル

木 THURSDAY

Aスタジオ
- 10:30~11:00 ラテンエアロ 渡邉俊治郎
- 11:15~11:45 ボディシェイプ 渡邉俊治郎
- 12:00~12:45 ZUMBA 渡邉俊治郎
- 13:00~13:30 ピラティス 武田陽子
- 13:45~14:30 チャレンジエアロ keiko
- 15:00~15:45 【映像】Group Fight 予約不要
- 15:55~16:40 【映像】Group Groove 予約不要
- 16:50~17:35 【映像】Group Centergy 予約不要
- 17:45~18:15 【映像】ピラティス 予約不要
- 18:25~18:55 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要
- 19:05~19:35 【映像】パワーヨガ 予約不要
- 19:45~20:15 【映像】Group Centergy 予約不要
- 20:25~20:55 【映像】Group Groove 予約不要
- 21:05~21:35 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要

Bスタジオ
- 10:15~10:30 からだすっきりストレッチ
- 10:45~11:15 健美操 磯崎晃代
- 11:30~12:00 UBOUND keiko
- 12:15~12:45 レギュラーエアロ keiko
- 13:00~13:30 ベーシックステップ keiko
- 13:45~14:15 骨格リセットエクササイズ 赤堀奈美
- 14:30~15:15 ヒップホップ AKKY
- 15:30~16:15 フラダンス Ku´upuakea佐藤
- 19:00~19:30 Group Power 鈴木天翔
- 19:45~20:30 UBOUND 馬渕未来
- 20:45~21:30 Group Fight 馬渕未来

芝エリア
- 登 11:30~12:30 【有料】TRYnations Lv.3 赤堀奈美
- 登 13:00~14:00 【有料】TRYnations Lv.2 田中雄太
- 登 14:00~15:00 【有料】body REmake 田中雄太
- 登 20:30~21:30 【有料】TRYnations Lv.1 原田洋人

プール
- 10:20~10:50 ビヨンドミラクル アクア 赤堀奈美 ※最大3コース使用
- 登 11:00~12:00 【有料】成人スクール
- 登 12:00~13:00 【有料】成人スクール
- 登 13:00~14:00 【有料】成人スクール
- 14:10~15:00 アクアビクス 武田陽子 ※最大3コース使用
- 登 15:00~16:15 【有料】スイミングパーソナル ※最大2コース使用
- 登 16:30~17:30 【有料】ジュニアスクール ※最大2コース使用
- 登 17:30~18:30 【有料】ジュニアスクール ※最大2コース使用
- 登 18:30~19:30 【有料】ジュニアスクール ※最大2コース使用
- 登 20:00~22:00 【有料】スイミングパーソナル

金

休館日

土 SATURDAY

Aスタジオ
- 10:15~10:45 ジャズダンス AKKY
- 登 11:00~12:00 【有料】ジャズダンス AKKY
- 12:15~12:45 【映像】バレトンソールシンセシス 予約不要
- 12:55~13:25 【映像】ピラティス 予約不要
- 14:00~14:45 チャレンジエアロ 末木美加
- 登 15:00~16:00 イベントプログラム ※詳細は別紙をご確認下さい。
- 16:15~17:00 【映像】Group Fight 予約不要
- 17:10~17:55 【映像】Group Groove 予約不要
- 18:05~18:35 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要
- 18:40~19:10 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要

Bスタジオ
- 10:30~11:15 ヨガ REI
- 11:30~11:45 お腹シェイプ
- 12:00~12:30 Group Power 鈴木拓海
- 12:45~13:30 Group Fight 鈴木拓海
- 14:00~14:45 ヨガ 水野宏美
- 15:00~15:45 ZUMBA 末木美加
- 16:00~16:45 Group Blast 小岩由果
- 登 17:15~18:15 イベントプログラム ※詳細は別紙をご確認下さい。
- 登 18:30~19:30 イベントプログラム ※詳細は別紙をご確認下さい。

芝エリア
- 登 13:00~14:00 【有料】TRYnations Lv.4 小岩由果
- 登 17:00~18:00 【有料】TRYnations Lv.3 鈴木拓海

プール
- 登 10:00~11:00 【有料】ジュニアスクール ※1コースのみ使用
- 登 11:00~12:00 【有料】成人スクール
- 登 12:00~13:00 【有料】成人スクール
- 13:10~14:00 アクアビクス 野本千寿子 ※最大3コース使用
- 登 14:10~15:10 【有料】成人スクール
- 登 14:10~15:10 【有料】スイミングパーソナル
- 登 15:15~16:45 【有料】ジュニアイベント
- 登 15:15~16:45 【有料】スイミングパーソナル
- 登 17:00~18:00 スペシャルマスターズ ※最大3コース使用
- 登 18:00~20:30 【有料】スイミングパーソナル

日 SUNDAY

Aスタジオ
- 10:45~11:30 太極拳 河原佳久
- 11:45~12:30 【映像】Group Fight 予約不要
- 12:45~13:30 バレエ 亀井今日子
- 登 13:45~14:45 【有料】バレエ 亀井今日子
- 15:00~15:45 ジャズダンス BENI
- 登 16:00~17:00 【有料】ジャズダンス BENI
- 17:15~17:45 ベーシックエアロ Naomi
- 18:00~18:45 ヨガ Naomi

Bスタジオ
- 10:30~11:15 ヨガ Rishia
- 11:30~12:00 Group Centergy Rishia
- 12:15~12:45 UBOUND 馬渕未来
- 13:00~13:30 からだすっきりストレッチ 鈴木拓海
- 13:50~14:35 Group Blast 馬渕未来
- 14:55~15:40 Group Power SHIN
- 15:55~16:40 Group Fight SHIN
- 16:55~17:40 Group Centergy SHIN
- 18:15~19:00 リトモス RICA

芝エリア
- 登 15:00~16:00 【有料】body REmake 鈴木拓海
- 登 16:00~17:00 【有料】TRYnations Lv.4 鈴木拓海
- 登 17:00~18:00 【有料】TRYnations Lv.2 川本倖大

プール
- 登 10:00~11:00 【有料】ジュニアスクール ※最大2コース使用
- 登 11:00~12:00 【有料】スイミングパーソナル
- 登 12:00~13:00 【有料】成人スクール ※1コースのみ使用
- 登 13:00~14:00 【有料】成人スクール
- 14:10~15:00 アクアビクス サイトウ・テツヤ ※最大2コース使用
- 登 15:00~19:30 【有料】スイミングパーソナル ※最大2コース使用

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

【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

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

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。