2026年10月～12月
芝エリア　タイムスケジュール

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
11:00	11:00～12:00 TRYnations Team Training レベル2 Nobuko(小坂)	11:00～12:00 TRYnations Team Training レベル1 Mayu(富永)	11:00～12:00 TRYnations Team Training レベル2 Mayu(富永)	11:00～11:15 からだすっきりストレッチ 11:25～11:40 お尻シェイプ 11:50～12:05 カラダ･ほぐす		11:15～12:15 TRYnations Team Training レベル1 Nobuko(小坂)
12:00	12:15～13:15 bodyREmake Group Training Nobuko(小坂)		12:15～12:30 お尻シェイプ 12:40～13:10 リセットボール		12:00～13:00 TRYnations Team Training レベル2 SAKU(櫻井)	12:30～13:30 TRYnations Team Training レベル2 Yuto(山口)
13:00	13:30～14:30 TRYnations Team Training レベル1 Nobuko(小坂)	13:00～14:00 TRYnations Team Training レベル2 Mickey(齋藤)	13:30～13:45 からだすっきりストレッチ 13:55～14:10 カラダ･ほぐす	13:25～13:40 リセットボール 13:50～14:05 カラダ･ほぐす	13:30～14:30 TRYnations Team Training レベル1 Mickey(齋藤)	13:50～14:05 肩･二の腕シェイプ 14:15～14:30 スマートウォーク&ラン
14:00			14:30～15:30 bodyREmake Group Training Saku(櫻井)	14:15～15:15 bodyREmake Group Training Mayu(富永)		14:45～15:45 bodyREmake Group Training SAKU(櫻井)
15:00						
16:00						16:00～17:00 TRYnations Team Training レベル4 SAKU(櫻井)
17:00	17:00～18:00 競泳選手 利用時間 ※芝エリアのご利用を制限させていただきます					
18:00	18:30～19:30 TRYnations Team Training レベル3 SAKU(櫻井)		18:45～19:45 TRYnations Team Training レベル3 SAKU(櫻井)			
19:00						
20:00	19:45～20:45 TRYnations Team Training レベル2 Yuto(山口)	20:00～21:00 TRYnations Team Training レベル2 Kii(柳沼)	20:00～21:00 TRYnations Team Training レベル1 Shohei(松尾)			
21:00	21:00～22:00 TRYnations Team Training レベル1 Osuke(浦野)	21:15～22:15 TRYnations Team Training レベル4 SAKU(櫻井)	21:15～22:15 TRYnations Team Training レベル2 Mickey(齋藤)			
22:00						
23:00						

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス青砥 24

◆営業時間／【月,水～金】10:00～23:00　【土】10:00～21:00
【日･祝】10:00～20:00
◆休館日／火曜日　　◆TEL／03-5629-3923