スポーツクラブ&サウナスパ
ルネサンス 今里24

2026 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 コチラ

月 MONDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	9:55~10:10 [映像]モーニングストレッチ	9:40~10:10 [映像]Group Centergy 予約不要	登 10:00~10:50 【有料】ベビースクール ルネサンススイミングコーチ
11	10:30~11:10 ベーシックエアロ 坂上大馬	登 10:30~11:30 【有料】body REmake	登 11:00~12:00 【有料】成人スクール ルネサンススイミングコーチ
12	11:30~12:15 Group Fight 坂上大馬	12:00~12:45 Essential Pilates 林和美	12:00~12:20 レッスン準備 12:20~12:50 ビヨンドミラクル アクア ルネサンススイミングコーチ
13	12:30~13:00 Group Centergy 阪口優佳 13:15~13:30 スマートウォーク&ラン	13:00~13:45 フラダンス 林和美	
14	13:45~14:30 Group Groove airi	登 14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.1	登 13:45~14:30 エンジョイマスターズ ルネサンススイミングコーチ
15	14:45~15:30 Group Centergy airi	15:15~15:45 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要 15:55~16:25 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	15:15~15:30 ジュニアスクール準備 登 15:30~16:30 【有料】ジュニアスクール ※2レーン使用
16	15:45~16:15 【映像】Group Blast 予約不要 16:25~16:55 【映像】Group Power 予約不要	16:35~16:50 【映像】お腹シェイプ	登 16:30~17:30 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用
17	17:05~17:35 【映像】Group Fight 予約不要	17:00~17:30 【映像】ピラティス 予約不要	
18	17:45~18:00 【映像】お腹シェイプ 18:10~18:40 【映像】Group Blast 予約不要	17:40~18:10 【映像】パルトンソールシンセシス 予約不要 18:20~18:50 【映像】Group Centergy 予約不要	登 17:30~18:30 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用 18:30~18:45 ジュニアスクール片付け
19	19:00~19:45 ヨガ 永原滋子	19:15~19:30 お腹シェイプ	
20	20:00~20:30 Group Fight 鶴崎俊樹	登 19:45~20:45 【有料】TRYnations Lv.1	20:00~20:30 ビヨンドミラクル アクア ルネサンススイミングコーチ
21	20:45~21:30 ZUMBA 久保中絹子	21:00~21:15 【映像】お腹シェイプ	
22			

火 TUESDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	9:40~9:55 [映像]モーニングストレッチ	9:40~10:10 [映像]Group Fight 予約不要	
11	10:15~11:00 ヨガ 永原滋子	10:30~11:15 Essential Pilates 今井紗耶佳	登 11:00~12:00 【有料】成人スクール ルネサンススイミングコーチ
12	11:15~12:00 ZUMBA 永原滋子	11:30~12:00 からだすっきりストレッチ 高野恵子	
13	12:15~13:00 Group Centergy airi	12:15~13:00 太極拳 永原滋子	
14	13:15~14:00 Group Groove airi 14:15~14:45 Group Power 今中吉一	13:15~13:45 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要 14:00~14:45 ヒップホップ MITSURU	
15	15:00~15:45 Group Fight 今中吉一	15:00~15:30 【映像】パルトンソールシンセシス 予約不要 15:40~16:10 【映像】Group Centergy 予約不要	
16	16:00~16:15 【映像】お腹シェイプ 16:25~16:55 【映像】Group Groove 予約不要	16:20~16:50 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	
17	17:05~17:35 【映像】Group Blast 予約不要	17:00~17:30 【映像】ピラティス 予約不要	
18	17:45~18:15 【映像】Group Power 予約不要 18:25~18:40 【映像】お腹シェイプ	17:40~18:10 【映像】Group Fight 予約不要 18:20~18:50 【映像】Group Groove 予約不要	
19	19:00~19:40 ベーシックエアロ 岩下宏之	19:00~19:15 【映像】お腹シェイプ	
20	20:00~20:45 Group Fight 鶴崎俊樹	登 19:45~20:45 【有料】TRYnations Lv.2	
21	21:00~21:45 Group Groove 嘉納芙佐子	21:00~21:30 【映像】Group Centergy 予約不要	
22			

水 WEDNESDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	9:40~9:55 [映像]モーニングストレッチ	9:40~10:10 [映像]Group Groove 予約不要	
11	10:15~10:45 パルトンソールシンセシス 金城華子 11:00~11:45 Group Centergy 金城華子	10:30~11:30 【有料】body REmake	登 11:00~12:00 【有料】成人スクール ルネサンススイミングコーチ
12	12:00~12:30 ビヨンドボディメイク ヨガ 伊藤貴恵	11:45~12:15 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	
13	12:45~13:15 Group Fight 内本寿子 13:30~14:00 イージーエアロ 竹内智樹	12:30~13:00 【映像】Group Groove 予約不要 13:10~13:40 【映像】パルトンソールシンセシス	12:30~13:00 La·La AQUA ルネサンススイミングコーチ
14	14:15~15:00 ヨガ 竹内智樹	登 14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.2	登 13:30~15:15 スイミングイベント枠 1~2レーン使用
15	15:15~16:00 ZUMBA 嘉納芙佐子	15:15~16:00 Essential Pilates 伊藤貴恵	15:15~15:30 ジュニアスクール準備 登 15:30~16:30 【有料】ジュニアスクール ※2レーン使用
16	16:20~16:50 【映像】Group Centergy 予約不要	16:20~16:50 【映像】パルトンソールシンセシス 予約不要	登 16:30~17:30 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用
17	17:00~17:30 【映像】Group Blast 予約不要	17:00~17:30 【映像】パワーヨガ 予約不要	
18	17:40~18:10 【映像】Group Fight 予約不要 18:30~18:45 HEAT-HIIT【暗闇】	17:40~18:10 【映像】Group Centergy 予約不要 18:20~18:35 【映像】お腹シェイプ	登 17:30~18:30 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用 18:30~18:45 ジュニアスクール片付け
19	19:00~19:45 Group Centergy 伊藤友	19:15~19:30 スマートウォーク&ラン	
20	20:00~20:45 Group Power 齋藤克真	19:45~20:00 【映像】お腹シェイプ	登 19:30~20:30 【有料】成人スクール ルネサンススイミングコーチ
21	21:00~21:45 Group Fight 鶴崎俊樹	20:30~21:15 ZUMBA ミーナ	
22			

木 休館日

金 FRIDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	9:40~9:55 [映像]モーニングストレッチ	9:40~10:10 【映像】ピラティス 予約不要	登 10:00~10:50 【有料】ベビースクール ルネサンススイミングコーチ
11	10:15~11:00 Group Centergy NARUMI	10:30~11:00 Group Fight 清水佳代	登 11:00~12:00 【有料】成人スクール ルネサンススイミングコーチ
12	11:15~11:45 パルトンソールシンセシス 清水佳代 12:00~12:30 Group Power 和田淳子	11:30~12:15 Essential Pilates 伊藤貴恵	12:00~12:15 レッスン準備 12:15~12:45 水中ウォーキング 清水佳代
13	12:45~13:30 ZUMBA 松本亜由美	13:00~13:15 お腹シェイプ	
14	13:45~14:15 からだすっきりストレッチ 高野恵子	登 14:00~15:00 【有料】body REmake	
15	14:30~15:00 ベーシックエアロ 金井真沙美 15:15~16:00 ヨガ 金井真沙美	15:15~15:45 【映像】ピラティス 予約不要 15:55~16:10 【映像】お腹シェイプ	15:15~15:30 ジュニアスクール準備 登 15:30~16:30 【有料】ジュニアスクール ※2レーン使用
16	16:15~16:45 【映像】Group Fight 予約不要		
17	16:55~17:25 【映像】Group Blast 予約不要		登 16:30~17:30 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用
18	17:35~18:05 【映像】Group Centergy 予約不要 18:15~18:45 【映像】Group Fight 予約不要	登 17:30~18:30 【有料】avexdancemaster	登 17:30~18:30 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用 18:30~18:45 ジュニアスクール片付け
19	19:00~19:45 ヒップホップ MITSURU	登 18:30~19:30 【有料】avexdancemaster	
20	20:00~20:45 ZUMBA 片岡昭子	登 19:45~20:45 【有料】TRYnations Lv.3	登 19:45~20:45 スペシャルマスターズ ルネサンススイミングコーチ
21	21:00~21:45 Group Power 澁谷昱	21:00~21:30 【映像】ベーシックエアロ	
22			

土 SATURDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	9:30~9:45 [映像]モーニングストレッチ 9:55~10:10 【映像】お腹シェイプ	9:40~10:10 [映像]Group Centergy 予約不要 10:20~10:50 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	登 9:30~10:30 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用
11	10:30~11:15 ヨガ 今井紗耶佳	11:00~11:30 【映像】Group Fight 予約不要	登 10:30~11:30 【有料】ジュニアスクール ※2レーン使用
12	11:30~12:00 パルトンソールシンセシス 今井紗耶佳	11:40~12:10 【映像】ピラティス 予約不要	登 11:30~12:30 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用
13	12:15~12:45 イージーエアロ 片岡昭子 13:00~13:45 ZUMBA 片岡昭子	登 12:30~13:30 【有料】TRYnations Lv.1	12:30~12:45 ジュニアスクール片付け
14	14:00~14:45 Group Power おおちちえみ	13:45~14:00 【映像】お腹シェイプ 14:10~14:40 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	13:45~14:00 ジュニアスクール準備 登 14:00~15:00 【有料】ジュニアスクール ※2レーン使用
15	15:00~15:45 Group Blast おおちちえみ	15:00~15:45 Essential Pilates 松本亜由美	登 15:00~16:00 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用
16	16:00~16:15 スマートウォーク&ラン	登 16:00~17:00 【有料】TRYnations Lv.2	登 16:00~17:00 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用
17	16:30~17:15 Group Power Kazu	17:15~17:45 【映像】ピラティス 予約不要	17:00~17:15 ジュニアスクール片付け
18	17:30~18:15 Group Fight Kazu	17:55~18:10 【映像】お腹シェイプ	登 18:00~19:00 【有料】成人スクール ルネサンススイミングコーチ
19	18:30~19:00 【映像】Group Blast 予約不要 19:10~19:40 【映像】Group Groove 予約不要	18:20~18:50 【映像】Group Centergy 予約不要 19:00~19:30 【映像】Group Fight 予約不要	
20		19:40~19:55 【映像】お腹シェイプ	
21			
22			

日 SUNDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	9:40~10:10 【映像】パワーヨガ 予約不要	9:45~10:15 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要 10:25~10:55 【映像】ピラティス 予約不要	登 9:30~10:30 【有料】ジュニアスクール ※2レーン使用 10:30~10:45 ジュニアスクール片付け
11	10:30~11:15 Group Blast 戸高美穂	11:05~11:35 【映像】Group Fight 予約不要	登 11:00~11:50 【有料】ベビースクール ルネサンススイミングコーチ
12	11:30~12:15 Group Centergy NARUMI	11:45~12:15 【映像】Group Groove 予約不要	
13	12:30~13:15 Group Power NARUMI	登 12:30~13:30 【有料】TRYnations Lv.2	13:15~13:30 ジュニアスクール準備
14	13:30~14:15 ZUMBA ミーナ	13:45~14:15 【映像】ピラティス 予約不要	登 13:30~14:30 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用
15	14:30~15:15 Group Power 齋藤克真	14:30~15:15 Essential Pilates 小川洋平	登 14:30~15:30 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用
16	15:30~16:15 Group Fight 小川洋平 16:30~17:00 【映像】Group Blast 予約不要	15:45~16:45 【有料】TRYnations Lv.3	15:30~15:45 ジュニアスクール片付け
17		17:00~17:15 【映像】お腹シェイプ 17:25~17:55 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	
18			
19			
20			
21			
22			