スポーツクラブ＆スパ
ルネサンス・アトリオドゥーエNext 青葉台24

2026年7月～9月　基本タイムスケジュール（予定）

※スケジュール（内容・担当者等）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。
※アクアパーソナルは担当者が決まり次第ご案内いたします。

□・・・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。

更新日：4月13日

火 TUESDAY

スタジオA 定員42名	スタジオB 定員34名	プール アクア28名 泳法26名
8:25～9:10 OXIGENO VR		
9:30～10:15 あめのもり メソッドBtoB	9:30～10:15 ヨガ【静】	
		10:15～10:45 アクアウォーキング
10:30～11:15 気功	10:30～11:00 ストレッチボールR/T 奇数週：ストレッチボールR 偶数週：ストレッチボールT	
		11:00～11:30 アクアカーディオ
11:30～12:15 BODY COMBAT	11:20～12:05 リラックスヨガ	
		11:45～12:15 クロール
12:30～13:15 K-POP	12:20～13:00 カーディオベーシック	
13:30～14:15 美Body	13:15～13:55 ステップベーシック【定員30名】	
	14:10～14:55 ベーシックピラティス	
14:35～15:20 BITSベーシック		
	15:15～16:00 バレエ入門【定員22名】	
15:35～16:20 あめのもり メソッドBtoB		
19:20～20:05 MEGADANZ		
	19:45～20:30 バレエ【定員22名】	19:30～20:00 クロール
20:20～21:05 ストリートダンス入門		20:15～21:00 エンジョイマスターズ

水 WEDNESDAY

スタジオA 定員42名	スタジオB 定員34名	プール アクア28名 泳法26名
8:45～9:15 AERO VR		
9:35～10:20 リラックスヨガ	9:50～10:20 姿勢改善	
10:40～11:25 ZUMBA	10:35～11:05 転倒予防	
11:40～12:25 LES MILLS THRIVE	11:20～12:05 太極拳24	
12:40～13:25 ヨガ【静】	12:20～13:05 BITSベーシック	12:15～:13:00 アクアミックス
13:40～14:10 スタートピラティス	13:20～14:05 JAZZダンス入門	13:40～14:25 エンジョイマスターズ
14:25～15:10 カーディオビート	14:20～15:05 ストリートダンス入門	14:55～15:25 平泳ぎ
15:25～16:10 ステップビート【定員30名】		
月末最終週はマルチステップイベントを実施いたします		
16:45～17:15 FIGHTDO VR【定員20名】		
17:30～18:00 OXIGENO VR【定員20名】		
18:15～19:00 MEGADANZ VR【定員20名】		
19:20～20:05 FIGHTDO	19:40～20:25 ベーシックピラティス	19:30～20:30 スペシャルマスターズ
20:25～21:10 UBOUND【定員25名】	20:40～21:25 ストリートダンス	

木 THURSDAY

スタジオA 定員42名	スタジオB 定員34名	プール アクア28名 泳法26名
8:55～9:25 FIGHTDO VR		
9:45～10:15 ストレッチボールT/R	奇数週：ストレッチボールT 偶数週：ストレッチボールR	10:00～10:30 アクアウォーキング
10:30～11:00 トータルシェイプ		10:45～11:15 アクアカーディオ
	10:55～11:40 バレエ【定員22名】	
11:15～12:00 K-POP		12:00～12:30 背泳ぎ
12:15～13:00 パワーヨガ		
13:15～14:00 OXIGENO	13:15～14:00 ZUMBA	13:00～13:45 エンジョイマスターズ
14:15～15:00 MEGADANZ	14:15～14:55 カーディオベーシック	
15:15～16:00 スタイルアップヨガ	15:15～16:00 ソシアルダンス入門	
16:15～16:45 カーディオスタート		
	18:55～19:40 パワーヨガ	
		19:30～20:00 バタフライ
20:00～20:45 カーディオビート	19:55～20:40 リラックスヨガ	20:15～21:00 エンジョイマスターズ

金 FRIDAY

スタジオA 定員42名	スタジオB 定員34名	プール アクア28名 泳法26名
8:20～8:50 YOGA VR		
9:05～9:35 AERO VR		
9:55～10:40 BODY BALANCE		9:55～10:25 クロール
10:55～11:25 OXIGENO VR	10:45～11:30 naniAloha	
11:40～12:25 美Body	11:50～12:20 転倒予防	11:20～12:20 スペシャルマスターズ
12:40～13:25 ステップビート【定員30名】	12:40～13:25 ベーシックピラティス	
13:40～14:25 ヨガ【流】	13:40～14:25 ストリートダンス	
14:45～15:30 あめのもり メソッドBtoB	15:00～15:45 バレエ【定員22名】	
15:50～16:35 MEGADANZ VR【定員20名】		15:40～16:10 背泳ぎ
19:15～20:00 ステップアップピラティス	19:25～19:55 TOPRIDE【定員15名】	
20:20～21:05 FIGHT DO	20:15～21:00 ZUMBA	

土 SATURDAY

スタジオA 定員42名	スタジオB 定員34名	プール アクア28名 泳法26名
8:40～9:10 OXIGENO VR		
9:30～10:15 LESMILLS THRIVE	9:55～10:40 太極拳24	
10:30～11:15 カーディオジャム	10:55～11:40 LESMILLS DANCE	10:30～11:00 アクアミックス
11:30～12:15 ステップビート【定員30名】	11:55～12:40 パワーヨガ	11:15～11:45 アクアカーディオ
12:55～13:40 ヨガ【静】	13:00～13:45 あめのもり メソッドBtoB	12:00～12:30 バタフライ
13:55～14:40 POWER【定員33名】	14:00～14:45 あめのもり メソッドBtoB	12:45～13:30 エンジョイマスターズ
14:55～15:40 FIGHTDO	15:00～15:45 ZUMBA	
16:00～16:45 MEGADANZ VR【定員20名】		

日 SUNDAY

スタジオA 定員42名	スタジオB 定員34名	プール アクア28名 泳法26名
8:35～9:20 FIGHTDO VR		
9:40～10:20 ステップベーシック【定員30名】	9:45～10:15 ストレッチボールR	
10:35～11:20 美Body	10:30～11:15 ZUMBA	10:30～11:00 アクアウォーキング
11:35～12:20 MEGADANZ	11:30～12:15 ステップアップピラティス	11:15～12:00 アクアカーディオ
12:40～13:25 リラックスヨガ	12:35～13:20 バレエ【定員22名】	
13:45～14:30 ヨガ【流】	13:45～14:30 TOPRIDE【定員15名】	
14:50～15:35 BODY COMBAT		15:15～15:45 平泳ぎ
15:50～16:35 LESMILLS CORE	15:45～16:30 パワーヨガ	16:00～16:45 エンジョイマスターズ