

スポーツクラブ & サウナスパ ルネサンス・アトリオドワーエNext 二子玉川

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10日

月 MONDAY				火 TUESDAY				水 THURSDAY				金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY				
オープン	スタジオA	スタジオB	プール	オープン	スタジオA	スタジオB	プール	オープン	スタジオA	スタジオB	プール	オープン	スタジオA	スタジオB	プール	オープン	スタジオA	スタジオB	プール	オープン	スタジオA	スタジオB	プール	
定員40名	定員40名	定員17名	アクア 定員45名 泳法 24名	定員40名	定員40名	定員17名	アクア 定員45名 泳法 24名	定員40名	定員40名	定員17名	アクア 定員45名 泳法 24名	定員40名	定員40名	定員17名	アクア 定員45名 泳法 24名	定員40名	定員40名	定員17名	アクア 定員45名 泳法 24名	定員40名	定員40名	定員17名	アクア 定員45名 泳法 24名	
9:35～10:20 美Body 【定員36名】	9:40～10:10 カーディオ スタート		9:45～10:15 アクアミックス 【定員25名】	9:40～10:25 ヨガ【静】	9:45～10:30 バレエ入門 【定員27名】			9:40～10:25 naniAloha	9:35～10:20 あめのもり メソッドBtoB		9:45～10:15 クロール	9:35～10:20 美Body	9:45～10:15 ステップ スタート		10:00～10:30 アクアウォーキング	9:45～10:30 ステップアップ ピラティス	9:40～10:25 バレエ 【定員27名】	10:00～10:30 ストレッチ	9:45～10:15 青泳ぎ	9:40～10:25 BALANCE	9:40～10:25 FIGHTDO			
	10:30～11:15 BODY BALANCE	10:35～11:20 JAZZダンス	10:30～11:00 アクアカーディオ				10:30～11:00 アクアウォーキング	10:40～11:25 美body	10:35～11:20 ステップアップ ピラティス		10:30～11:15 エンジョイ マスターズ	10:35～11:20 カーディオ ベッシュック	10:35～11:20 ヨガ【流】		10:45～11:15 アクアカーディオ	10:45～11:30 BITS ベッシュック				10:45～11:30 BODY ベッシュック ピラティス	10:40～11:25 POWER 【定員35名】		10:30～11:00 アクアカーディオ	
			11:15～11:45 クロール																11:15～12:00 エンジョイ マスターズ			11:15～11:45 アクアミックス 【定員25名】		
11:35～12:20 あめのもり メソッドBtoB	11:40～12:25 MEGADANZ			11:40～12:25 ステップ ジャム 【定員36名】	11:40～12:25 ZUMBA			12:00～12:30 TOPRIDE 【定員16名】	11:35～12:20 ソシアルダンス入門 【定員28名】			11:30～12:15 BITS ベッシュック	11:35～12:20 ZUMBA		11:30～12:00 平泳ぎ		11:45～12:15 トータルシェイプ				11:45～12:30 KIMAX 【定員21名】	11:45～12:30 あめのもり メソッドBtoB		
	12:45～13:30 バレエ 【定員27名】	13:00～13:30 ストレッチ			12:40～13:25 美Body	12:40～13:25 ヨガ【静】					12:20～12:50 アクアウォーキング	12:30～13:15 HOUSE ダンス	12:40～13:25 あめのもり メソッドBtoB		12:15～13:00 エンジョイ マスターズ			12:00～12:45 ZUMBA				12:55～13:40 TOPRIDE 【定員16名】	12:45～13:30 リラックス ヨガ	
13:50～14:35 ベッシュック ピラティス	13:50～14:35 ZUMBA			13:40～14:25 BITS ベッシュック	13:40～14:25 POWER							13:40～14:10 TOPRIDE 【定員16名】	13:40～14:25 リラックスヨガ			12:30～13:15 ヨガ【流】		13:00～13:45 MEGADANZ				13:45～14:30 ヨガ【流】	13:30～14:00 バクフライ	
					14:40～15:10 腰痛予防										14:45～15:30 太極拳24									
14:50～15:35 ストリートダンス	14:50～15:35 ヨガ【流】	14:50～15:20 姿勢改善		14:40～15:25 カーディオビート																				
					15:30～16:00 ストレッチボール R/T				15:15～16:00 バレエ入門 【定員27名】															
					15:40～16:25 ステップビート																			
			14:45～17:45 ジュニアスイミング				14:45～17:45 ジュニアスイミング																	
				</																				