スポーツクラブ&サウナスパ
ルネサンス・アトリオドゥーエNext 碑文谷

2026 07▶09 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

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	9:30～10:15 ヨガ【静】 Miyuki	9:45～10:15 スタートピラティス 西村千秋	9:45～10:15 アクアウォーキング 福地繁樹
11	10:30～11:15 BITSベーシック 宇田川翔 【定員32名】	10:30～11:00 ストレッチ（アロマ） 西村千秋	11:10～11:40 クロール 川合美代子
12	11:30～12:15 カーディオジャム モリタヤスアキ		
13	12:30～13:15 ステップビート モリタヤスアキ	12:30～13:15 ストリートダンス入門 MAKO	
14	13:30～14:15 POWER 喜多亜希憲	13:30～14:15 BODY BALANCE 互太朗	
15	14:30～15:15 ソシアルダンス入門 池村太郎	14:30～15:15 スタイルアップヨガ 喜多亜希憲	15:20～15:50 背泳ぎ 川合美代子
16	15:45～16:30 バレエ 中田豊晶 【定員30名】	15:30～16:15 リラックスヨガ 黒岩みちこ	
17			
18			
19			19:15～19:45 平泳ぎ 佃啓輔
20	19:30～20:15 ZUMBA MIKA	19:20～20:05 ベーシックピラティス YAYOI	20:00～20:45 エンジョイマスターズ 佃啓輔
21	20:30～21:15 ZUMBA MIKA	20:35～21:20 HOT美ボディヨガ YAYOI	
22			

火 TUESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	9:40～10:25 ZUMBA 小倉亜季	9:30～10:15 HOT美姿勢 西村千秋	
11		10:30～11:15 HOTリラックスヨガ 永岡香	11:50～12:20 背泳ぎ 川合美代子
12	11:55～12:40 ステップアップピラティス Miki	11:50～12:35 ヨガ【流】 小林謙	
13	12:55～13:40 リラックスヨガ Miki	12:55～13:35 ステップベーシック 小林謙	13:20～13:50 アクアウォーキング 中村文保
14	13:55～14:40 美Body 笹邉悠以	13:50～14:20 スタートピラティス 福地繁樹	14:05～14:50 アクアカーディオ 中村文保
15		14:35～15:05 カーディオスタート 谷内駿太	
16	16:10～16:55 ステップビート 高橋晃一	15:20～15:50 トータルシェイプ 谷内駿太	
17		16:05～16:35 ストレッチ（アロマ） 栗田安見	
18			
19			
20	19:35～20:20 FIGHT DO セキグチジュン	19:35～20:20 BODY BALANCE 松田有輝也	20:00～20:30 バタフライ 亘洋祐
21	20:35～21:20 BODY PUMP 松田有輝也	20:45～21:30 ストリートダンス入門 安井摩耶	
22			

水 WEDNESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	9:25～10:10 ZUMBA 浅野智子	9:30～10:00 ストレッチ（アロマ） 福地繁樹	
11	10:25～11:10 ステップビート 松嶋玲子		10:30～11:00 アクアウォーキング 福地繁樹
12	11:25～12:10 カーディオビート 松嶋玲子	11:45～12:15 姿勢改善 福地繁樹	12:00～12:45 エンジョイマスターズ 亘洋祐
13	12:25～13:10 POWER 小熊悟史	12:30～13:00 ストレッチポールR 福地繁樹	13:00～13:30 平泳ぎ 亘洋祐
14	13:25～14:10 FIGHT DO 小熊悟史	13:15～14:00 ベーシックピラティス MAKO	
15	14:25～15:10 太極拳24 今野美加江	14:30～15:15 BODY BALANCE 山上莉穂	
16		15:30～16:00 トータルシェイプ 福地繁樹	
17		16:15～16:45 ストレッチ 福地繁樹	
18			
19		19:25～20:10 パワーヨガ Kazuyo	
20		20:25～21:10 ヨガ【静】 Kazuyo	
21	20:30～21:15 K-POP 安井摩耶		
22			

木 THURSDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	9:45～10:30 あめのもりメソッドBtoB 進藤仁美	9:45～10:30 HOT美ボディヨガ 西山美奈子	10:30～11:00 アクアウォーキング 村田智裕
11	10:45～11:30 ベーシックピラティス 福地繁樹	10:45～11:30 HOTリラックスヨガ 西山美奈子	11:15～12:00 アクアカーディオ 村田智裕
12	12:00～12:45 バレエ 七奈	12:00～12:30 姿勢改善 福地繁樹	12:15～12:45 クロール 川合美代子
13		12:45～13:30 太極拳24 中村美恵	
14	13:35～14:20 フローピラティス Miki	13:45～14:30 パワーヨガ Miyuki	13:40～14:25 アクアカーディオ 大野順子
15	14:35～15:20 ZUMBA 勝野久美	14:45～15:30 ヨガ【静】 Miyuki	14:40～15:10 バタフライ 宇田川翔
16	15:35～16:20 ソシアルダンス 池村太郎	15:45～16:15 ストレッチ（アロマ） 福地繁樹	
17		16:30～17:00 ストレッチポールR 福地繁樹	
18			
19			19:15～19:45 クロール ―
20	19:30～20:15 BODY PUMP 横山菜摘	19:25～20:10 HOT美ボディヨガ 梅原菜摘美	20:00～20:45 エンジョイマスターズ ―
21	20:30～21:15 BODY COMBAT 横山菜摘	20:25～21:10 HOTリラックスヨガ 梅原菜摘美	
22			

金 休館日

土 SATURDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	9:20～10:05 ヨガ【流】 Kazuyo	9:15～9:45 姿勢改善 福地繁樹	
		10:00～10:30 スタートピラティス 福地繁樹	9:45～10:15 クロール 川合美代子
11	10:20～11:05 ZUMBA MIKA	10:45～11:15 トータルシェイプ 中村清美	10:30～11:15 エンジョイマスターズ 佃啓輔
12	11:20～12:05 あめのもりメソッドBtoB kao		11:45～12:15 アクアヌードル 谷尾有希 【定員30名】
13	12:20～13:05 ベーシックピラティス 中村清美	12:45～13:15 ストレッチ 笹邉悠以	12:30～13:00 アクアカーディオ 谷尾有希
14	13:20～14:05 KIMAX 小熊悟史		
15	14:30～15:15 BODY PUMP 横山菜摘	14:45～15:30 ベーシックピラティス 福地繁樹	14:45～15:15 クロール 谷内駿太
16	15:35～16:20 BODY COMBAT 横山菜摘	15:45～16:30 バレエダンサーズストレッチ 堀内恵	15:30～16:00 アクアウォーキング 谷内駿太
17	16:45～17:30 バレエ 堀内恵		
18			18:15～18:45 背泳ぎ 亘洋祐
19			
20			19:00～20:00 スペシャルマスターズ 亘洋祐
21			
22			

日 SUNDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	9:30～10:15 ステップビート 今吉誠一	9:30～10:15 HOT美姿勢 西村千秋	
11	10:30～11:15 美Body 今吉誠一	10:30～11:15 HOTリラックスヨガ 西村千秋	10:30～11:00 アクアウォーキング 中村文保
12	11:30～12:15 BITSベーシック 稲葉俊也 【定員32名】	11:45～12:15 フローピラティス 今吉誠一	11:15～12:00 アクアカーディオ 中村文保
13	12:30～13:10 カーディオベーシック 宇田川翔	12:35～13:05 ストレッチ 栗田安見	
14	14:30～15:15 BODY BALANCE 鎌田真生	13:30～14:15 HOUSE・ダンス 万里	13:30～14:15 エンジョイマスターズ 佃啓輔
15		14:30～15:00 トータルシェイプ 笹邉悠以	14:30～15:00 平泳ぎ 佃啓輔
16	15:30～16:15 POWER UMA	15:30～16:15 BODY JAM 鎌田真生	
17	16:30～17:15 FIGHT DO UMA		
18		17:30～18:00 ストレッチ 栗田安見	
19			
20			
21			
22			

プールプログラム定員のご案内

【アクアエクササイズ系】
アクアウォーキング／アクアカーディオ／アクアミックス 35名　アクアヌードル 30名
【スイミング系】
クロール／平泳ぎ／背泳ぎ／バタフライ／マスターズ 24名

スタジオレッスン予約について

【予約開始】15日前のプログラム開始時間から　【予約・キャンセル期限】プログラム開始15分前まで
【同時予約本数】最大8本（キャンセル待ち登録は何本でも可）
【予約スペース有効期限】プログラム開始5分前まで（5分前までにご入場ください。それ以降は空いているスペースでのご案内となります。）
【その他】予約されていないプログラムについては当日空きがあれば参加可能です。