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 たまプラーザ

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

月 MONDAY

スタジオA 定員53名	スタジオB 定員35名	第1プール アクア20名 泳法20名	第2プール
9:45～10:30 ステップビート【定員36名】	9:30～10:15 JAZZダンス入門【定員30名】	10:00～10:50 親子ベビー	
10:45～11:30 ZUMBA	10:40～11:25 バレエ【定員25名】	10:45～11:15 アクアウォーキング	11:15～11:45 バタフライ
11:45～12:30 美Body			12:00～13:00 スペシャルマスターズ
12:45～13:15 ストレッチポールT	13:00～13:45 ヨガ[流]	13:15～13:45 クロール	13:15～13:45 アクアウォーキング
13:30～14:00 トータルシェイプ			
14:15～15:00 ベーシックピラティス	14:00～14:45 あめのもりメソッドBtoB	14:00～14:45 エンジョイマスターズ	
	15:00～15:45 K-POP【定員30名】		15:00～19:00 ジュニアスイミングスクール
15:15～16:00 リラックスヨガ			
	18:55～19:40 BODY JAM【定員30名】	19:15～19:45 アクアカーディオ	19:15～19:45 クロール
19:35～20:20 POWER【定員35名】	19:55～20:40 LESMILLS DANCE【定員30名】	20:00～20:30 背泳ぎ	20:00～20:45 エンジョイマスターズ
20:40～21:25 FIGHT DO			

火 TUESDAY

スタジオA 定員53名	スタジオB 定員35名	第1プール アクア20名 泳法20名	第2プール
9:30～10:15 カーディオビート	9:25～10:10 ヨガ[静]	10:00～10:30 アクアウォーキング	
10:30～11:15 美body	10:25～11:10 ベーシックピラティス	10:45～11:15 クロール	11:15～11:45 アクアカーディオ
11:30～12:15 ベーシックピラティス	11:25～12:10 nani Aloha		12:00～12:45 エンジョイマスターズ
12:35～13:20 BODY COMBAT	12:30～13:00 トータルシェイプ		
	13:20～14:05 BITSベーシック	13:15～13:45 アクアウォーキング	13:15～13:45 平泳ぎ
13:35～14:20 BODY PUMP		14:00～14:45 アクアカーディオ	
14:40～15:25 ヨガ[静]	14:25～15:10 MEGDANZ【定員30名】	15:00～15:30 背泳ぎ	15:00～19:00 ジュニアスイミングスクール
15:40～16:25 ストリートダンス			
20:05～20:35 BODY COMBAT	19:45～20:30 ステップアップピラティス	19:15～19:45 クロール	19:15～19:45 アクアウォーキング
20:50～21:20 BODY PUMP【定員35名】	20:45～21:30 リラックスヨガ	20:00～20:30 アクアカーディオ	20:00～21:00 スペシャルマスターズ

水 WEDSNESDAY

スタジオA 定員53名	スタジオB 定員35名	Cスタジオ 定員16名	第1プール アクア20名 泳法20名	第2プール
9:30～10:15 リラックスヨガ	9:25～10:10 太極拳	9:45～10:15 フローピラティス	10:00～10:30 アクアウォーキング	
10:45～11:30 ZUMBA	10:25～11:10 ベーシックピラティス		10:45～11:30 アクアカーディオ	
11:45～12:30 ステップビート【定員36名】	11:25～12:10 バレエ入門【定員25名】	11:45～12:30 アロマヒーリング		
12:45～13:30 ベーシックピラティス			13:15～14:00 エンジョイマスターズ	
13:45～14:30 フリースタイルダンス	13:40～14:25 ヨガ[静]			
14:45～15:30 ZUMBA	14:40～15:25 リラックスヨガ		19:15～19:45 背泳ぎ	
19:30～20:15 ZUMBA	19:30～20:15 ベーシックピラティス		20:00～20:45 エンジョイマスターズ	
20:35～21:20 FIGHT DO				

木 THURSDAY

スタジオA 定員53名	スタジオB 定員35名	第1プール アクア20名 泳法20名	第2プール
9:25～10:10 ステップアップピラティス	9:30～10:15 気功	10:00～10:30 クロール	10:00～10:50 親子ベビー
10:25～11:10 パワーヨガ	10:35～11:20 BODY JAM	10:45～11:15 背泳ぎ	
11:25～12:10 カーディオジャム	11:35～12:20 ベーシックピラティス		11:15～11:45 アクアウォーキング
12:30～13:15 naiAloha	12:35～13:20 ここからスッキリ		12:00～13:00 スペシャルマスターズ
13:30～14:15 POWER【定員35名】	13:35～14:05 ストレッチポールT	14:00～14:30 アクアカーディオ	13:15～13:45 背泳ぎ
14:30～15:15 カーディオビート	14:20～15:05 BITSベーシック	14:45～15:30 アクアミックス	
15:30～16:15 ステップビート【定員36名】	15:20～16:05 ヨガ[静]		15:00～19:00 ジュニアスイミングスクール
19:30～20:15 BODY PUMP【定員35名】	19:30～20:15 BODY BALANCE	19:15～19:45 アクアカーディオ	19:15～19:45 平泳ぎ
20:30～21:15 BODY COMBAT	20:30～21:15 ZUMBA【定員30名】	20:00～20:30 クロール	20:00～21:00 スペシャルマスターズ

土 SATURDAY

スタジオA 定員53名	スタジオB 定員35名	第1プール アクア20名 泳法20名	第2プール
9:30～10:15 ヨガ[流]			9:30～11:30 ジュニアスイミングスクール
10:30～11:15 ステップジャム【定員36名】		10:45～11:15 アクアウォーキング	
11:30～12:15 美BODY	11:30～12:15 BODY COMBAT【定員30名】	11:30～12:00 アクアカーディオ	11:30～12:20 親子ベビー
12:45～13:30 パワーヨガ	12:35～13:20 バレエ【定員25名】	12:15～12:45 クロール	
13:45～14:30 リラックスヨガ	13:40～14:25 ソシアルダンス	13:00～13:45 エンジョイマスターズ	13:00～17:00 ジュニアスイミングスクール
14:45～15:30 カーディオジャム			
15:45～16:30 ステップジャム	15:45～16:30 あめのもりメソッドBtoB		
16:50～17:35 POWER【定員35名】	16:45～17:30 ベーシックピラティス		
17:55～18:40 UBOUND【定員35名】			18:30～19:30 スペシャルマスターズ

日 SUNDAY

スタジオA 定員53名	スタジオB 定員35名	第1プール アクア20名 泳法20名	第2プール
9:30～10:15 ヨガ[静]		10:00～10:30 背泳ぎ	9:30～12:30 ジュニアスイミングスクール
10:30～11:00 ストレッチ	10:30～11:15 ボディーフロー	10:45～11:15 バタフライ	
11:15～11:45 トータルシェイプ	11:30～12:15 ジャズダンス【定員30名】		
12:00～12:30 姿勢改善		12:00～12:45 エンジョイマスターズ	
12:45～13:30 カーディオジャム	12:45～13:30 ベーシックピラティス		
13:45～14:30 美body	13:45～14:30 BODY BALANCE	14:00～14:30 アクアウォーキング	
14:45～15:30 MEGADANZ	14:50～15:35 ヨガ[流]	14:45～15:30 アクアカーディオ	
15:50～16:35 UBOUND【定員35名】			