スポーツクラブ&サウナスパ
ルネサンス 水戸24

2026 10▸12 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 休館日

火 TUESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・スカッシュコート	プール
9:30～10:00 カラダ・うごく 金澤睦美	9:30～10:00 [映像]バルトソールシンセシス 予約不要		
10:30～11:15 ZUMBA 船橋美帆	10:30～11:15 ヨガ 岡田典子	登 10:00～11:00 [有料]TRYnations Lv.2 益子葉月【多目的コート】	登 10:00～11:00 [映像]ハンドル・ハ[illegible] 井上雅子 / 10:15～10:45 水中ウォーキング 大野知子 / 10:45～11:15 背泳ぎ 大野知子
11:30～12:00 レギュラーエアロ 江橋富美子	11:30～12:10 ビコンドボディメイクヨガ 岡田典子	登 11:15～12:15 [有料]TRYnations Lv.1 澤田千秋【多目的コート】	登 11:00～12:15 [映像]ハンドル・ハ[illegible] / 11:15～12:15 [映像]腰痛軽減講座 / 登 11:15～12:00 エンジョイマスターズ 大野知子
12:30～13:00 Group Blast 益子葉月	12:30～13:15 温ヨガ MINA	登 12:30～13:30 [有料]TRYnations Lv.3 小笠原道子【多目的コート】	
13:30～14:15 シェイプエアロ 福田陽子	13:30～14:00 バランスコーディネーション® MINA	登 13:45～14:45 [有料]body REmake 高橋舞生子【スカッシュコート】	登 13:20～13:50 アクアビクス 江橋富美子 / 登 14:00～14:30 クロール 大野知子 / 登 14:00～15:00 マスターズ練習会
14:30～15:00 ベーシックステップ 福田陽子	14:30～15:00 アロマヒーリングヨガ 益子葉月		
15:30～16:00 Group Groove 益子葉月			
	登 16:00～17:00 ジュニア体育スクール	登 16:00～17:00 ジュニアサッカースクール【多目的コート】	
登 17:00～18:00 ジュニアヒップホップスクール	登 17:00～18:00 ジュニア体育スクール	登 17:00～18:00 ジュニアサッカースクール【多目的コート】	
19:15～19:45 Group Power 中村恒平	19:15～19:45 Group Centergy 余多分綾子	登 19:10～20:10 [有料]TRYnations Lv.1 立川愛佳弥【多目的コート】	登 19:30～20:30 [映像]ハンドル・ハ[illegible] 石崎道恵 / 登 19:00～21:00 ジュニアバスケットボール
20:00～20:45 チャレンジエアロ 増田亜紀子	20:30～21:00 スマートウォーク&ラン 立川愛佳弥	登 20:10～21:10 [有料]スカッシュスクール【スカッシュコート】	
21:15～21:45 Group Fight 立川愛佳弥	21:15～21:45 [映像]ピラティス 予約不要	登 21:20～22:20 [有料]スカッシュスクール【スカッシュコート】	登 21:10～22:10 マスターズ練習コース

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・スカッシュコート	プール
9:30～10:00 [映像]Group Centergy 予約不要	9:30～9:50 リフレッシュストレッチ 予約不要		
登 10:15～11:15 [有料]ボディシェイプ 飛田幸乃	10:00～10:10 シナプソロジー / 10:30～11:00 アロマヒーリングヨガ 余多分綾子	登 10:00～11:00 [有料]TRYnations Lv.2 小笠原道子【多目的コート】	登 10:10～11:00 [有料]ベビースクール 阿久津京子
11:30～12:15 レギュラーエアロ 飛田幸乃	11:30～12:00 骨格リセットエクササイズ 茂木麻未	登 11:15～12:15 [有料]TRYnations Lv.3 益子葉月【多目的コート】	登 11:00～12:00 [有料]成人スクール(初中級) 井上雅子
12:30～13:00 バランスコーディネーション® 茂木麻未	12:30～13:15 Essential Pilates 高橋舞生子	登 12:30～13:30 [有料]TRYnations Lv.1 小笠原道子【多目的コート】	登 12:15～13:00 [有料]スイミングパーソナル
13:30～14:15 Group Centergy 茂木麻未	13:30～14:00 スマートウォーク&ラン 余多分綾子 3連目は有料イベントの為休講		13:20～14:10 アクアビクス 石崎道恵
14:30～15:00 Group Fight 小笠原道子	14:30～15:00 アロマストレッチ 高橋舞生子		
15:30～16:00 Group Power 伊藤胡春			
	登 16:00～17:00 ジュニア体育スクール	登 16:00～17:00 キッズサッカースクール【多目的コート】	登 16:00～21:00 ジュニアスイミングスクール ※15:40～準備
登 17:00～18:00 ジュニアヒップホップスクール	登 17:00～18:00 ジュニア体育スクール	登 17:00～18:00 ジュニアサッカースクール【多目的コート】	
	登 18:00～19:00 ジュニア体育スクール		
19:15～20:00 Group Fight 宮城裕亮	19:15～20:00 ヒップホップ 松崎輝美	登 19:10～20:10 [有料]TRYnations Lv.4 伊藤胡春【多目的コート】	
20:15～21:00 リトモス Yuki	20:15～21:00 フローヨガ MINA	登 20:15～21:15 [有料]TRYnations Lv.2 立川愛佳弥【多目的コート】	
21:30～22:00 UBOUND[暗闇] 加藤涼夏	21:15～21:45 バランスコーディネーション® MINA	登 21:20～22:20 [有料]スカッシュスクール【スカッシュコート】	登 21:00～22:00 スペシャルマスターズ 泉谷優輔

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・スカッシュコート	プール
9:30～10:15 Essential Pilates 益子葉月	9:30～10:00 [映像]骨格リセットエクササイズ 予約不要		
10:30～11:10 ベーシックエアロ 横山宏樹	10:30～11:00 からだすっきりストレッチ 益子葉月	登 10:00～11:00 [有料]TRYnations Lv.1 余多分綾子【多目的コート】	登 10:10～11:00 [有料]ベビースクール 阿久津京子 / 10:15～10:45 水中ウォーキング 寺門みどり / 10:45～11:15 クロール 寺門みどり
11:30～12:00 UBOUND[暗闇] 横山宏樹	11:30～12:15 フラダンス 石崎道恵	11:30～11:45 お尻シェイプ / 11:50～12:05 お腹シェイプ	登 11:00～12:00 [映像]ハンドル・ハ[illegible] 永井沙織
12:30～13:00 Group Centergy 余多分綾子	12:30～13:00 ビコンドボディメイクヨガ 益子葉月	登 12:30～13:30 [有料]TRYnations Lv.2 高橋舞生子【多目的コート】	登 12:15～13:00 [有料]スイミングパーソナル
13:15～13:45 Group Fight 宮城裕亮	13:15～13:45 バランスコーディネーション® 関口雅代		13:10～14:00 ミットアクア 石崎道恵
14:00～14:40 レギュラーエアロ 関口雅代	14:15～14:45 バルトソールシンセシス 益子葉月	登 13:45～14:45 [有料]body REmake 高橋舞生子【多目的コート】	登 14:00～14:50 エンジョイマスターズ 寺門みどり
15:00～15:45 ZUMBA 船橋美帆	15:00～15:45 Essential Pilates 小笠原道子 最終週は有料イベントの為休講となります。		
登 16:00～17:00 ジュニア新橋真空チスクール	登 16:00～17:00 KIDS FIT	登 16:00～17:00 ジュニアサッカースクール【多目的コート】	登 16:00～21:00 ジュニアバスケットボール ※15:40～準備
登 17:00～18:00 ジュニア新橋真空チスクール		登 17:00～18:00 ジュニアサッカースクール【多目的コート】	
	登 18:45～19:45 ジュニアヒップホップスクール		
19:15～19:45 Group Blast 伊藤胡春			登 19:30～20:30 [映像]ハンドル・ハ[illegible] 中村恒平
20:15～20:45 UBOUND 照沼春樺	登 19:55～20:55 成人ヒップホップスクール	登 20:15～21:15 [有料]TRYnations Lv.2 山中亮之【多目的コート】 / 登 20:10～21:10 [有料]スカッシュコート【スカッシュコート】	
21:15～22:00 Essential Pilates 立川愛佳弥	21:15～21:45 [映像]Group Centergy 予約不要	登 21:20～22:20 [有料]スカッシュスクール【スカッシュコート】	登 20:45～22:00 [映像]ハンドル・ハ[illegible] 堀江将一

金 FRIDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・スカッシュコート	プール
9:30～10:00 [映像]Group Fight 予約不要	9:30～10:00 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要		
10:30～11:10 レギュラーエアロ 江橋富美子	10:30～11:00 骨格リセットエクササイズ 茂木麻未	登 10:00～11:00 [有料]TRYnations Lv.2 益子葉月【多目的コート】	登 10:10～11:00 [有料]ベビースクール 永井沙織
11:30～12:00 ベーシックエアロ 江橋富美子	11:30～12:00 温パワーヨガ 岡田典子	登 11:15～12:15 [有料]TRYnations Lv.1 金澤睦美【多目的コート】	登 11:00～12:15 [有料]ハンドル・ハ[illegible] 石崎道恵 / 登 11:00～12:00 [映像]ハンドル・ハ[illegible] 大野知子
12:30～13:15 Group Groove 益子葉月	12:15～12:45 青竹ビクス® 岡田典子		
13:30～14:15 ヒップホップ 松崎輝美	13:30～14:00 Group Centergy 余多分綾子		13:10～13:40 ビコンドミラクル アクア 石崎道恵 / 13:45～14:15 背泳ぎ 藤井美和
14:30～15:15 リトモス Yuki	14:30～15:10 骨格リセットエクササイズ 余多分綾子		
15:30～16:15 Group Blast 益子葉月			
	登 16:00～17:00 ジュニア体育スクール	登 16:00～17:00 ジュニアサッカースクール【多目的コート】	登 16:00～20:30 ジュニアスイミングスクール ※15:40～準備
登 17:00～18:00 ジュニア体育スクール	登 17:00～18:00 ジュニア体育スクール	登 17:00～18:00 ジュニアサッカースクール【多目的コート】	
登 18:00～19:00 ジュニアヒップホップスクール	登 18:00～19:00 ジュニア体育スクール		
19:15～19:45 Group Fight 小笠原道子	登 19:10～20:10 ジュニアヒップホップスクール	登 19:10～20:10 [有料]TRYnations Lv.1 古川翔馬【多目的コート】	
20:15～21:00 UBOUND[暗闇] 加藤涼夏	20:30～21:00 ビコンドボディメイクヨガ 小笠原道子	登 20:15～21:15 [有料]TRYnations Lv.3 山中亮之【多目的コート】	
21:15～22:00 Group Blast 小笠原道子	登 21:15～21:45 [映像]バルトソールシンセシス 予約不要	登 21:20～22:20 [有料]スカッシュスクール【スカッシュコート】	登 21:00～22:00 スペシャルマスターズ 泉谷優輔

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・スカッシュコート	プール
9:30～10:15 Essential Pilates 余多分綾子	9:30～10:00 [映像]ピラティス 予約不要		登 8:00～12:00 ジュニアスイミングスクール
10:30～11:15 パワーヨガ 岡田典子	10:30～11:00 からだすっきりストレッチ 小笠原道子		
11:30～12:00 Group Fight 宮城裕亮	11:30～12:15 温ヨガ 岡田典子		登 12:00～13:30 [有料]スイミングパーソナル
12:30～13:15 Group Centergy 余多分綾子	12:30～13:00 スマートウォーク&ラン 小笠原道子		
13:30～14:00 Group Blast 小笠原道子	13:30～14:00 アロマヒーリングヨガ 余多分綾子	登 13:00～14:00 キッズサッカースクール【多目的コート】	登 13:30～20:00 ジュニアスイミングスクール
14:30～15:15 UBOUND[暗闇] 横山宏樹	14:30～15:00 骨格リセットエクササイズ 伊藤胡春	登 14:00～15:00 ジュニアサッカースクール【多目的コート】	
15:30～16:15 Group Fight 立川愛佳弥	15:30～16:15 Essential Pilates 余多分綾子	登 15:00～16:00 ジュニアサッカースクール【多目的コート】	
16:30～17:00 Group Power 伊藤胡春	16:30～17:15 [映像]Group Groove 予約不要	登 16:10～17:10 ジュニアサッカースクール【多目的コート】	
17:30～18:15 Group Blast 益子葉月	17:30～18:15 [映像]Group Centergy 予約不要	登 17:15～18:15 [有料]TRYnations Lv.4 中村恒平【多目的コート】	
18:30～19:15 ZUMBA 佐藤雅美	18:30～19:00 [映像]ピラティス 予約不要	登 18:20～19:20 [有料]TRYnations Lv.1 伊藤胡春【多目的コート】	
19:30～20:00 [映像]Group Core 予約不要	19:30～20:00 [映像]パワーヨガ 予約不要	登 19:30～20:30 [有料]TRYnations Lv.2 古川翔馬【多目的コート】	
20:15～20:45 [映像]Group Centergy 予約不要			登 20:00～21:00 [有料]成人スクール(初中級) 堀江将一

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・スカッシュコート	プール
9:30～10:00 [映像]Group Core 予約不要	9:30～9:45 [映像]カラダ・うごく / 9:50～10:05 [映像]お腹シェイプ	登 9:30～10:30 KIDS FIT【スカッシュコート】	登 8:00～12:00 ジュニアスイミングスクール
10:30～11:15 レギュラーエアロ Yuki	10:30～11:15 バランスコーディネーション® 関口雅代	登 10:45～11:45 KIDS FIT【スカッシュコート】	
11:30～12:15 リトモス Yuki	11:30～12:00 ベーシックエアロ 関口雅代		
12:30～13:15 レギュラーステップ Yuki	12:30～13:15 Essential Pilates 伊藤胡春		登 12:00～13:00 [有料]スイミングパーソナル
13:30～14:00 UBOUND 立川愛佳弥	13:30～13:45 お腹シェイプ 山中亮之		登 13:10～14:00 [映像]ベビースクール / 登 13:00～14:00 [映像]ハンドル・ハ[illegible] 堀江将一
14:30～15:30 Group Power 中村恒平	14:30～15:00 ビコンドボディメイクヨガ 立川愛佳弥		
	15:30～16:00 からだすっきりストレッチ 立川愛佳弥		登 15:00～16:00 ジュニアスイミングスクール（体験会）
16:00～16:30 Group Blast 伊藤胡春			登 16:00～17:00 [有料]スイミングパーソナル
	16:30～17:00 [映像]Group Centergy 予約不要		
17:00～18:00 Group Fight 中村恒平			

映像プログラム

自由入退場可能となります。
最大参加　1スタジオ　30名/2スタジオ　15名

温プログラム

500mlのお飲み物をお持ちください。

プールのご利用について

プールプログラムは予約不要となります。
レッスン開始時間までに使用レーンにお入りください。
開始時間以降の参加はご遠慮いただきます。

有料イベント日について

水曜公開日、木曜最終週は有料イベント実施日となり、サービスプログラムは休講となります。