スポーツクラブ&サウナスパ
ルネサンス 蒔田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 MONDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30～11:10 ベーシックエアロ 志田久実子		
11:30～12:15 ヨガ 志田久実子	11:30～12:15 ジャズダンス BENI	登 11:30～12:30 成人スイミングスクール 初級・中級 ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
12:30～13:15 バレトン ソールシンセシス 石原恵	12:30～13:15 Essential Pilates 黒元衣永	登 12:30～13:15 水中運動スクール ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
		登 13:15～13:45 パーソナルレッスン ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
13:30～14:15 Group Fight 須江彩夏	13:30～14:10 ベーシックステップ 山崎麻里	登 13:45～14:15 パーソナルレッスン ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
14:30～15:15 Group Centergy 松本直美	14:30～15:00 【映像】骨格リセットエクササイズ 予約不要	
15:30～16:00 【映像】Group Fight 予約不要		登 15:15～19:00 ジュニアスイミングスクール 専用時間帯 ※フィットネス会員の方はご利用いただけません
16:30～17:00 【映像】MOSSA Athlete 予約不要	登 16:00～17:00 ジュニアダンススクール	
17:30～18:00 【映像】ピラティス 予約不要	登 17:10～18:10 ジュニアダンススクール	
18:30～19:00 【映像】Group Groove 予約不要	登 18:20～19:20 ジュニアダンススクール	
19:30～20:00 Group Centergy Chii		登 19:00～20:00 成人スイミングスクール 初級・中級 ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
20:30～21:00 Group Groove 前田真由美	20:30～21:00 Group Power Chii	登 20:00～21:00 成人スイミングスクール 上級 ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
21:15～21:45 ZUMBA 前田真由美		登 21:00～21:30 パーソナルレッスン ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
		登 21:30～22:00 パーソナルレッスン ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
		プール利用可能22:30まで

火 休館日

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
		登 10:00～11:00 親子ベビースイミングスクール ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
10:30～11:15 ヨガ 花井美智子		
11:30～12:00 からだすっきりストレッチ 天野瑞樹	11:00～19:00 横浜市一体的実施介護予防事業 ※横浜市による通所型集団支援プログラム	登 11:30～12:30 成人スイミングスクール 初級 ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
12:30～13:15 Group Centergy 土居祥子		登 12:30～13:30 成人スイミングスクール 中級 ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
13:30～14:15 バレトン ソールシンセシス 土居祥子		登 13:30～14:00 パーソナルレッスン ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
14:30～15:00 Group Groove 恩田理加		登 14:15～15:15 ジュニアスイミングスクール ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
15:30～16:00 【映像】MOSSA Athlete 予約不要		登 15:15～19:00 ジュニアスイミングスクール 専用時間帯 ※フィットネス会員の方はご利用いただけません
16:30～17:00 【映像】Group Centergy 予約不要		
17:30～18:00 【映像】ベーシックエアロ 予約不要		
18:30～19:00 【映像】Group Fight 予約不要		
19:30～20:15 Group Groove 前田真由美	19:30～20:10 ホットボディメイクヨガ 山崎麻里	登 19:00～20:00 成人スイミングスクール 初級 ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
20:30～21:00 ピラティス 前田真由美	20:30～21:10 レギュラーステップ 山崎麻里	登 20:00～21:00 成人スイミングスクール 中級 ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
21:15～22:00 Group Fight 西山雅浩		登 21:00～21:30 パーソナルレッスン ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
		登 21:30～22:00 パーソナルレッスン ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
		プール利用開始22:30まで

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30～11:15 青竹ビクス® 緒方美保		
11:30～12:00 イージーエアロ 緒方美保	11:30～12:00 【映像】温バレトン ソールシンセシス 予約不要	
12:30～13:00 Group Fight 竜崎茜	12:30～13:10 ホットボディメイクヨガ 山崎麻里	
13:30～14:15 UBOUND 谷内里佳	13:30～14:15 Essential Pilates 須江彩夏	
14:30～15:10 ベーシックエアロ 谷内里佳	14:30～15:00 Group Power 小塚康恵	
15:30～16:00 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要		
16:30～17:00 【映像】Group Centergy 予約不要	登 16:00～17:00 ジュニアダンススクール	登 16:00～17:30 元気ジムJr. ※コースの一部を使用させていただきます
17:30～18:00 【映像】Group Fight 予約不要	登 17:10～18:10 ジュニアダンススクール	
18:30～19:00 【映像】Group Groove 予約不要	登 18:20～19:20 ジュニアダンススクール	
19:30～20:15 Group Centergy keiko		
20:30～21:15 UBOUND keiko		
21:30～22:00 【映像】パワーヨガ 予約不要		
		プール利用可能22:30まで

金 FRIDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30～11:10 アロマヒーリングヨガ 佐藤由美子		登 10:00～11:00 親子ベビースイミングスクール ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
11:30～12:00 スマートウォーク&ラン 大内加寿也	11:30～12:00 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	登 11:30～12:30 成人スイミングスクール 初級・中級 ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
12:30～13:15 Group Centergy 土居祥子	12:30～13:00 イージーステップ 椎谷あずみ	登 12:30～13:15 水中運動スクール ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
13:30～14:15 バレトン ソールシンセシス 土居祥子	13:30～14:00 イージーエアロ 椎谷あずみ	登 13:15～13:45 パーソナルレッスン ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
14:30～15:15 ヨガ 土居祥子	14:30～15:00 【映像】ピラティス 予約不要	登 14:15～15:15 ジュニアスイミングスクール ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
15:30～16:00 【映像】Group Groove 予約不要	15:30～16:00 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	登 15:15～19:00 ジュニアスイミングスクール 専用時間帯 ※フィットネス会員の方はご利用いただけません
16:30～17:00 【映像】Group Centergy 予約不要	16:30～17:00 【映像】Group Fight 予約不要	
17:30～18:00 【映像】パワーヨガ 予約不要	17:30～18:00 【映像】MOSSA Athlete 予約不要	
18:30～19:00 【映像】Group Fight 予約不要	18:30～19:00 【映像】Group Groove 予約不要	
19:30～20:00 UBOUND 加藤泰晟		登 19:00～20:00 成人スイミングスクール 初級・中級 ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
20:15～21:00 Group Fight 加藤泰晟		登 20:00～21:00 成人スイミングスクール 上級 ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
21:30～22:00 【映像】Group Centergy 予約不要		登 21:00～21:30 パーソナルレッスン ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
		登 21:30～22:00 パーソナルレッスン ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
		プール利用可能22:30まで

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30～11:10 ベーシックエアロ 緒方美保		登 10:00～16:45 ジュニアスイミングスクール 専用時間帯 ※フィットネス会員の方はご利用いただけません
11:30～12:15 ジャズダンス BENI	11:30～12:15 Essential Pilates 佐藤由美子	
12:30～13:00 Group Centergy Chii		
13:30～14:00 Group Fight 加藤泰晟	13:30～14:00 Group Power Chii	
14:30～15:15 Group Groove 恩田理加	14:30～15:15 ピラティス 誉田和江	
15:30～16:15 UBOUND 谷内里佳	15:30～16:15 ZUMBA 誉田和江	
16:30～16:45 スマートウォーク&ラン 中村凌	16:30～17:10 温ボディメイクヨガ 小塚康恵	
17:30～18:00 【映像】Group Centergy 予約不要		登 17:00～17:30 パーソナルレッスン ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
		登 17:30～18:00 パーソナルレッスン ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
		登 18:00～18:30 パーソナルレッスン ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
		登 18:30～19:00 パーソナルレッスン ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
		プール利用可能20:30まで

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30～11:15 ピラティス 前田真由美		
11:30～12:15 Group Groove 前田真由美	11:30～12:15 ホットパワーヨガ 佐藤直美	
12:30～13:00 UBOUND 加藤泰晟	12:30～13:15 Essential Pilates 佐藤直美	10:00～16:45 ジュニアスイミングスクール 専用時間帯 ※フィットネス会員の方はご利用いただけません
13:30～14:10 アロマヒーリングヨガ 山中麻里絵	13:30～14:10 レギュラーステップ 山崎麻里	
14:30～15:15 Group Fight 山中麻里絵	14:30～15:15 ZUMBA 飯田遼子	
15:30～16:15 Group Centergy 山中麻里絵	15:30～16:00 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要	
16:30～17:00 【映像】Group Groove 予約不要	16:30～17:00 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	
17:30～18:00 【映像】Group Fight 予約不要	17:30～18:00 【映像】Group Centergy 予約不要	登 17:00～18:00 成人スイミングスクール 初級 ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
		登 18:00～19:00 成人スイミングスクール 中級 ※フィットネス会員の方は3コースご利用可能です
		プール利用可能19:30まで

スタジオプログラムご参加の皆様

・プログラムにご参加の際は、スタジオ予約システムよりご予約下さい。
・予約済プログラムは、プログラム開始5分前までにスタジオ入口にてチェックインをお済ませ下さい。
・ホットプログラム及び温プログラムにご参加の際は、大きめのタオルと500ml以上の水分を必ずご用意下さい。
・映像プログラムはすべて予約不要・途中入退場が可能です。
・祝日営業のタイムスケジュールは別途掲示いたします。