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 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

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
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】
10:35～11:20 ステップビート	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
11:35～12:20 あめのもりメソッドBtoB	11:40～12:25 MEGADANZ		11:15～11:45 クロール
	12:45～13:30 バレエ【定員27名】	13:00～13:30 ストレッチ	12:00～13:00 スペシャルマスターズ
13:50～14:35 ベーシックピラティス	13:50～14:35 ZUMBA		
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	14:45～17:45 ジュニアスイミング
15:50～16:35 ソシアルダンス【定員28名】			
18:25～18:55 MEGADANZ VR【定員14名】			
19:30～20:15 TOPRIDE【定員16名】	19:35～20:20 BODYPUMP【定員35名】		19:15～19:45 背泳ぎ
	20:35～21:20 ストリートダンス		20:00～20:45 エンジョイマスターズ
20:40～21:25 BODYCOMBAT			

火 TUESDAY

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
9:40～10:25 ヨガ[静]	9:45～10:30 バレエ入門【定員27名】		
10:40～11:25 ストリートダンス	10:55～11:25 姿勢改善		10:30～11:00 アクアウォーキング
11:40～12:25 ステップシャム【定員36名】	11:40～12:25 ZUMBA		11:15～12:00 アクアカーディオ
12:40～13:25 美Body	12:40～13:25 ヨガ[静]		
13:40～14:25 BITS ベーシック	13:40～14:25 POWER		
14:40～15:25 カーディオピート	14:40～15:10 腰痛予防		14:45～17:45 ジュニアスイミング
15:40～16:25 ステップピート	15:30～16:00 ストレッチポールR/T 奇数週：ストレッチポールT 偶数週：ストレッチポールR		
	16:15～16:45 トータルシェイプ		
18:15～19:00 KIMAX VR【定員10名】			
19:20～20:05 FIGHTDO	19:30～20:15 ZUMBA		19:30～20:00 アクアウォーキング
20:20～20:50 TOPRIDE【定員16名】	20:30～21:15 リラックスヨガ		20:15～20:45 アクアカーディオ

木 THURSDAY

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
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
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
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】		12:20～12:50 アクアウォーキング
13:10～13:55 K-POP	13:05～13:50 リラックスヨガ		13:05～13:35 アクアカーディオ
14:10～14:55 ヨガ[流]	14:10～14:55 ZUMBA		14:45～17:45 ジュニアスイミング
	15:15～16:00 バレエ入門【定員27名】		
17:45～18:30 MEGADANZ VR【定員14名】			
19:30～20:15 KIMAX	19:30～20:15 BODYPUMP【定員35名】		
20:30～21:15 BODY COMBAT	20:35～21:20 BODY BALANCE		

金 FRIDAY

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
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
10:35～11:20 カーディオベーシック	10:35～11:20 ヨガ[流]		10:45～11:15 アクアカーディオ
11:30～12:15 BITS ベーシック	11:35～12:20 ZUMBA		11:30～12:00 平泳ぎ
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
13:40～14:10 TOPRIDE【定員16名】	13:40～14:25 リラックスヨガ		
	14:45～15:30 太極拳24		14:45～17:45 ジュニアスイミング
17:50～18:35 KIMAX VR【定員10名】			
19:15～19:45 TOPRIDE【定員16名】			19:15～19:45 クロール
20:15～21:00 FIGHTDO VR【定員14名】	20:15～21:00 POWER【定位35名】		20:00～21:00 スペシャルマスターズ

土 SATURDAY

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
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 背泳ぎ
10:45～11:30 BITS ベーシック			11:15～12:00 エンジョイマスターズ
11:45～12:15 トータルシェイプ	12:00～12:45 ZUMBA		
12:30～13:15 ヨガ[流]	13:00～13:45 MEGADANZ		13:00～16:00 ジュニアスイミング
14:00～14:45 BODYJAM	14:00～14:45 BODY COMBAT		
15:00～15:45 BODY BALANCE	15:00～15:45 BODY PUMP【定員35名】		
16:15～17:00 KIMAX VR【定員10名】			16:15～17:15 スペシャルマスターズ

日 SUNDAY

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
9:40～10:25 BODY BALANCE	9:40～10:25 FIGHTDO		
10:45～11:30 ベーシックピラティス	10:40～11:25 POWER【定員35名】		10:30～11:00 アクアカーディオ
11:45～12:30 KIMAX【定員21名】	11:45～12:30 あめのもりメソッドBtoB		11:15～11:45 アクアミックス【定員25名】
12:55～13:40 TOPRIDE【定員16名】	12:45～13:30 リラックスヨガ		13:30～14:00 バタフライ
14:00～14:45 カーディオシャム	14:45～15:30 ヨガ[流]		
15:00～15:45 ステップピート			15:45～16:30 エンジョイマスターズ