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

スタジオA	スタジオB	プール
定員32名/40名	定員17名	泳法／定員20名 アクア／定員35名
9:30～10:15 ヨガ[静]	9:45～10:15 スタートピラティス	9:45～10:15 アクアウォーキング
10:30～11:15 BITSベーシック 【定員32名】	10:30～11:00 ストレッチ(アロマ)	11:10～11:40 クロール
11:30～12:15 カーディオジャム		
12:30～13:15 ステップビート	12:30～13:15 ストリートダンス入門	
13:30～14:15 POWER	13:30～14:15 BODY BALANCE	
14:30～15:15 ソシアルダンス入門	14:30～15:00 スタイルアップヨガ	15:20～15:50 背泳ぎ
15:45～16:30 バレエ	15:30～16:15 リラックスヨガ	
19:30～20:15 ZUMBA	19:20～20:05 ベーシックピラティス	19:15～19:45 平泳ぎ
20:30～21:15 ZUMBA	20:35～21:20 HOT美ボディヨガ	20:00～20:45 エンジョイ マスターズ

火 TUESDAY

スタジオA	スタジオB	プール
定員32名/40名	定員17名	泳法／定員20名 アクア／定員35名
9:40～10:25 ZUMBA	9:30～10:15 HOT 美姿勢	
	10:30～11:15 HOTリラックスヨガ	10:40～11:40 スペシャルマスターズ
11:55～12:40 ステップアップ ピラティス	11:50～12:35 ヨガ[流]	11:50～12:20 背泳ぎ
12:55～13:40 リラックスヨガ	12:55～13:35 ステップ ベーシック	13:20～13:50 アクアウォーキング
13:55～14:40 美Body	13:50～14:20 スタートピラティス	14:05～14:50 アクアカーディオ
	14:35～15:05 カーディオスタート	
16:10～16:55 ステップビート	15:20～15:50 トータルシェイプ	
	16:05～16:35 ストレッチ(アロマ)	
19:35～20:20 FIGHT DO	19:35～20:20 BODY BALANCE	19:30～20:00 バタフライ
20:35～21:20 BODYPUMP	20:45～21:30 ストリートダンス入門	

水 WEDNESDAY

スタジオA	スタジオB	プール
定員32名/40名	定員17名	泳法／定員20名 アクア／定員35名
9:25～10:10 ZUMBA	9:30～10:00 ストレッチ(アロマ)	
10:25～11:10 ステップビート		10:30～11:00 アクアウォーキング
11:25～12:10 カーディオビート	11:45～12:15 姿勢改善	
12:25～13:10 POWER	12:30～13:00 ストレッチ ボールR	12:30～13:15 エンジョイマスターズ
13:25～14:10 FIGHTDO	13:15～14:00 ベーシックピラティス	13:40～14:10 平泳ぎ
14:25～15:10 太極拳24	14:30～15:15 BODY BALANCE	
	15:30～16:00 トータルシェイプ	
	16:15～16:45 ストレッチ	
	19:25～20:10 パワーヨガ	20:00～21:00 スペシャルマスターズ
20:30～21:15 K-POP	20:25～21:10 ヨガ[静]	

木 THURSDAY

スタジオA	スタジオB	プール
定員32名/40名	定員17名	泳法／定員20名 アクア／定員35名
9:45～10:30 あめのもりメソッドBtoB	9:30～10:15 HOT美ボディヨガ	
10:45～11:30 ベーシックピラティス	10:30～11:15 HOTリラックスヨガ	10:30～11:00 アクアウォーキング
12:00～12:45 バレエ	12:00～12:30 姿勢改善	11:15～12:00 アクアカーディオ
	12:45～13:30 太極拳24	12:15～12:45 クロール
13:35～14:20 フローピラティス	13:45～14:30 パワーヨガ	13:40～14:25 アクアカーディオ
14:35～15:20 ZUMBA	14:45～15:30 ヨガ[静]	14:40～15:10 バタフライ
15:35～16:20 ソシアルダンス	15:45～16:15 ストレッチ(アロマ)	
	16:30～17:00 ストレッチポールR	
19:30～20:15 BODY PUMP	19:25～20:10 HOT美ボディヨガ	19:15～19:45 クロール
20:30～21:15 BODY COMBAT	20:25～21:10 HOTリラックスヨガ	20:00～20:45 エンジョイマスターズ

土 SATURDAY

スタジオA	スタジオB	プール
定員32名/40名	定員17名	泳法／定員20名 アクア／定員35名
9:20～10:05 ヨガ[流]	9:15～9:45 姿勢改善	
	10:00～10:30 スタート ピラティス	9:45～10:15 クロール
10:20～11:05 ZUMBA	10:45～11:15 トータルシェイプ	10:30～11:15 エンジョイマスターズ
11:20～12:05 あめのもり メソッドBtoB		11:45～12:15 アクアヌードル ※定員30名
12:20～13:05 ベーシックピラティス	12:45～13:15 ストレッチ	12:30～13:00 アクアカーディオ
13:20～14:05 KIMAX		
14:30～15:15 BODYPUMP	14:45～15:30 ベーシックピラティス	14:45～15:15 クロール
15:35～16:20 BODYCOMBAT	15:45～16:30 バレエダンサーズ ストレッチ	15:30～16:00 アクアウォーキング
16:45～17:30 バレエ		17:50～18:20 背泳ぎ
		18:30～19:30 スペシャルマスターズ

日 SUNDAY

スタジオA	スタジオB	プール
定員32名/40名	定員17名	泳法／定員20名 アクア／定員35名
9:30～10:15 ステップ ビート	9:30～10:15 HOT美姿勢	
10:30～11:15 美Body	10:30～11:15 HOTリラックスヨガ	10:30～11:00 アクアウォーキング
11:30～12:15 BITSベーシック 【定員32名】	11:45～12:15 フローピラティス	11:15～12:00 アクアカーディオ
12:30～13:10 カーディオベーシック	12:30～13:00 ストレッチ	
	13:30～14:15 HOUSEダンス	13:30～14:15 エンジョイマスターズ
14:30～15:15 BODY BALANCE	14:30～15:00 トータルシェイプ	14:30～15:00 平泳ぎ
15:30～16:15 POWER	15:30～16:15 BODY JAM	
16:30～17:15 FIGHT DO		
	17:30～18:00 ストレッチ	