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3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 ストレッチボール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	
15:15～16:00 リラックスヨガ	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
	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		
13:35～14:20 BODY PUMP	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
14:40～15:25 ヨガ【静】	14:25～15:10 MEGDANZ【定員30名】	14:00～14:45 アクアカーディオ	
15:40～16:25 ストリートダンス		15:00～15:30 背泳ぎ	15:00～19:00 ジュニアスイミングスクール
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			
19:30～20:15 ZUMBA	19:30～20:15 ベーシックピラティス		19:15～19:45 背泳ぎ	
20:35～21:20 FIGHT DO			20:00～20:45 エンジョイマスターズ	

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	11:15～11:45 アクアウォーキング
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		12:00～13:00 スペシャルマスターズ
12:30～13:15 naiAloha	12:35～13:20 ここからスッキリ		
13:30～14:15 POWER【定員35名】	13:35～14:05 ストレッチボールT		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	14:00～14:30 アクアカーディオ	
15:30～16:15 ステップビート【定員36名】	15:20～16:05 ヨガ【静】	14:45～15:30 アクアミックス	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
		12:15～12:45 クロール	
12:45～13:30 パワーヨガ	12:35～13:20 バレエ【定員25名】	13:00～13:45 エンジョイマスターズ	
13:45～14:30 リラックスヨガ	13:40～14:25 ソシアルダンス		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】			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	10:00～10:30 背泳ぎ	
11:15～11:45 トータルシェイプ	11:30～12:15 シャズダンス【定員30名】	10:45～11:15 バタフライ	
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	
	14:50～15:35 ヨガ【流】		
14:45～15:30 MEGADANZ		14:45～15:30 アクアカーディオ	
15:50～16:35 UBOUND【定員35名】			