スポーツクラブ＆サウナスパ
ルネサンス　梅田

基本タイムスケジュール　2026年4月1日～2026年9月30日

初心者にオススメ | プラススクール | 有料スクール | ジュニアスクール

月 MON

5F
- 【パーチャルレッスン】Group Centergy 7:15～7:45
- 【パーチャルレッスン】Group Blast 8:00～8:30
- Group Power 11:00～11:30 西田 誉
- ベーシックエアロ 11:45～12:15 西田 誉
- ベーシックステップ 12:30～13:00 池田 扶美子
- リフレッシュムーブ 13:15～13:45 出口 調子
- ヨガ 14:00～14:30 伊藤 琴絵
- Group Centergy 18:45～19:15 藤原 優子
- 【プラススクール】STEP 19:40～20:40 新城 めぐみ

6F
- 第1.3週目 からだスッキリ元気塾 第2.4週目 認知症予防のためのウォーキング 11:15～12:15 池田 扶美子
- 【プラススクール】エアロ 12:30～13:30 西田 誉
- 【暗闇】UBOUND 19:30～20:00 伊藤 琴絵
- ヨガ 20:15～20:45 伊藤 琴絵
- Group Blast 21:00～21:30 寺西 / 白山

プール
- アクア 11:15～11:45 大槇 明日香
- 成人スクール 中級 14:00～15:00 福田 美穂

火 TUE

5F
- 【パーチャルレッスン】Group Core 7:15～7:45
- 【パーチャルレッスン】Group Fight 8:00～8:30
- ボディリセット 11:00～11:30 大森 麻紀
- RITMOS 11:45～12:15 大森 麻紀
- ベーシックエアロ 12:30～13:00 池田 扶美子
- EssentialPilates 13:15～14:00 福田 美穂
- 【プラススクール】太極拳 14:15～15:15 中井 富
- 【プラススクール】ラテン 15:30～16:30 大森 元
- 【プラススクール】エアロ 19:30～20:30 大森 元

6F
- ラジオ体操 10:10～10:15
- 第2・4週目 ZUMBA 10:30～11:30 石上 文綾
- 【プラススクール】Sintex® 青骨の調体 エクササイズ 11:45～12:45 川島 千裕
- UBOUND 13:15～13:45 伴野 穂
- ストレッチ 14:00～14:30 伴野 穂
- 【プラススクール】バレエ 14:50～15:50 貳田 春美
- ベーシックエアロ 18:45～19:15 大森 元
- Beat Boxing 19:30～20:00 堀野 満裕美
- ストレッチ 20:15～20:45 青山 美加
- 【プラススクール】スタイリングストレッチ 21:00～22:00 青山 美加

プール
- 泳法改善スクール 11:30～12:30 福田 美穂
- 水中ウォーキング 13:20～13:50 池田 扶美子

水 WED

5F
- 【パーチャルレッスン】Group Groove 7:15～7:45
- 【パーチャルレッスン】Group Power 8:00～8:30
- Group Centergy 11:00～11:30 藤井 瑞記
- ピラティス 11:45～12:15 川島 千裕
- ヨガ 12:30～13:00 川島 千裕
- ベーシックステップ 13:45～14:15 的場さゆり
- 第1・3週目 14:30～15:45 マルチステップ 新城 めぐみ
- リラックスヨガ 19:15～19:45 石上 文綾
- ピラティス 20:00～20:30 井藤 久美子
- Group Power 20:45～21:15 吉谷 勇人

6F
- ラジオ体操 10:10～10:15
- ZUMBA 11:15～12:15 的場 さゆり
- 【プラススクール】ステップアップ ボディシェイプ 12:30～13:30 堀野 満裕美
- リラックスヨガ 14:30～15:00 久保 美恵子
- 【プラススクール】青骨と股関節の動ける機能改善の講座 18:45～19:45 井藤 久美子
- ZUMBA 20:00～21:00 石上 文綾

プール
- 成人スクール 初級 11:50～12:20 福田 美穂
- 成人スクール 初級 13:30～14:30 大山 雄一郎
- アクア 14:45～15:15 的場 さゆり

木 THU

5F
- 【パーチャルレッスン】Group Power 7:15～7:45
- 【パーチャルレッスン】Group Centergy 8:00～8:30
- 【プラススクール】エアロ 11:30～12:30 栗津 裕行
- ベーシックエアロ 12:45～13:15 栗津 裕行
- トータルシェイプ 13:30～14:00 山本 恵美
- ボディリセット 青骨コンディショニング 14:15～14:45 山本 恵美
- EssentialPilates 19:15～20:00 中田 浩介
- ラテンダンス 20:15～20:45 大森 元

6F
- ルーシーダットン 10:45～11:15 栗津 裕行
- ZUMBA 11:30～12:00 林 和美
- ストレッチ 12:15～12:30 スタッフ
- 【プラススクール】ヨガリフレッシュ 13:00～14:00 東 幸美
- 医療体操ラフィーラ 14:30～15:30 梶屋 知恵
- Group Blast 18:45～19:15 下村 和弘
- 【暗闇】UBOUND 19:30～20:00 大森 元
- 【プラススクール】Group Fight 20:15～21:15 下村 和弘

プール
- アクア 15:10～15:40 平田 智子
- 成人スクール 上級 18:15～19:15 渡辺 美佳
- 成人スクール 中級 20:00～21:00 渡辺 美佳

金 FRI

5F
- 【パーチャルレッスン】Group Fight 7:15～7:45
- 【パーチャルレッスン】Group Core 8:00～8:30
- 【パーチャルレッスン】バレトン 11:00～11:30
- 【パーチャルレッスン】Group Centergy 11:45～12:30
- 【パーチャルレッスン】Group Groove 12:45～13:30
- 【パーチャルレッスン】Group Fight 18:50～19:35
- EssentialPilates 19:50～20:35 福田 美穂

土 SAT

5F
- EssentialPilates 10:45～11:30 加嶋 洋子
- 【プラススクール】エアロ 12:00～13:00 MIKA
- Group Power 13:15～13:45 MIKA
- ZUMBA 14:00～14:30 MIKA
- 【プラススクール】STEP 15:00～16:00 新城 めぐみ
- 第1.3週目 マルチステップ 1週目入門／2週目毎中級 第2.4週目 オリジナルSTEP60 中上級 16:20～17:20 新城めぐみ

6F
- ヨガ 11:00～11:30 城木 優
- シェイプステップ 11:45～12:15 加嶋 洋子
- 【暗闇】UBOUND 12:30～13:00 水野 喜秋
- 【プラススクール】はじめての 医療体操ラフィーラ 13:30～14:30 井中 島美
- RITMOS 14:45～15:15 中西 亜希子
- ヨガ 15:30～16:00 中西 亜希子
- フリースタイルダンス 16:15～16:45 中道 麻里
- 第1・3週目 17:40～18:40 MIYUKI'S STUDIO 木村 美由紀

プール
- ジュニア スイミングスクール 8:00～9:00
- ジュニア スイミングスクール 9:00～10:00
- ジュニア スイミングスクール 10:00～11:00
- アクア 14:45～15:15 富田 利彦
- 成人スクール 上級 16:40～17:40 渡辺 美佳

日 SUN

5F / 6F / プール
- ジュニア スイミングスクール 8:00～9:00
- ジュニア スイミングスクール 9:00～10:00
- ジュニア スイミングスクール 10:00～11:00
- ジュニア スイミングスクール 11:00～12:00

レッスン代行情報
こちらの二次元コードを読み込み
ご確認ください