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

【ﾊﾟｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】
Group Centergy
7:15～7:45

【ﾊﾟｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】
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　訓子

ヨガ
14:00～14:30
伊藤　琴絵

Group Centergy
18:45～19:15
YUKO

【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
大槻　明日香

成人スクール
中級
14:00～15:00
福田　美穂

火 TUE

5F

【ﾊﾟｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】
Group Core
7:15～7:45

【ﾊﾟｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】
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　薫

【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

ﾗｼﾞｵ体操 10:10～10:15

第2・4週目
ZUMBA
10:30～11:30
石上　文緒

【プラススクール】
Sintax®
青骨の調律
エクササイズ
11:45～12:45
川島　千裕

UBOUND
13:15～13:45
伴野　嵐

ストレッチ
14:00～14:30
伴野　嵐

【プラススクール】
バレエ
14:50～15:50
武田 春美

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

【ﾊﾟｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】
Group Groove
7:15～7:45

【ﾊﾟｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】
Group Power
8:00～8:30

Group Centergy
11:00～11:30
藤井 瑞紀

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

Group Centergy
11:00～11:30
藤井 瑞紀

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

ﾗｼﾞｵ体操 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

【暗闇】UBOUND
19:30～20:00
大森　元

ZUMBA
20:00～21:00
石上　文緒

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

【ﾊﾟｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】
Group Power
7:15～7:45

【ﾊﾟｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】
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　惠美

ボディリセット
青骨コンディショニング
14:15～14:45
山本　惠美

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

【ﾊﾟｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】
Group Fight
7:15～7:45

【ﾊﾟｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】
Group Core
8:00～8:30

【ﾊﾟｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】
バレトン
11:00～11:30

【ﾊﾟｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】
Group Centergy
11:45～12:30

【ﾊﾟｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】
Group Groove
12:45～13:30

【ﾊﾟｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】
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週目智中級
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　啓

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　昌美

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