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7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　扶実子
- 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

- シニアのための健康教室 11:15～12:15 池田　扶実子
- 【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

- 【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　扶実子
- 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

- ラジオ体操 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
- 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 扶実子

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
- リラックスヨガ 19:15～19:45 石上　文緒
- 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　文緒

プール

- 成人スクール 初心者 11:50～12:50 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　嘉美
- ボディリセット 青骨コンディショニング 14:15～14:45 山本　嘉美

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 中級 20:00～21:00 水野　喜秋

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
- EssentialPilates 19:50～20:35 福田　美穂

6F

- Group Fight 19:00～19:30 臼井　健人

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／3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
- 成人スクール 初級 13:15～14:15 小谷地　恵真
- 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

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