

|       | 月 MON   |   |                             |  |          | 火 THU |       |  |        |          | 水 WED                            |                                |       |        |   | 木 THU                            |                                       |                                 |  |                                      |
|-------|---|---|-----------------------------|--|----------|-------|-------|--|--------|----------|----------------------------------|--------------------------------|-------|--------|---|----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--|--------------------------------------|
|       | スタジオ1   | スタジオ2                                     | スタジオ3                       | 25mプール   | プログラムプール | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ3                                    | 25mプール | プログラムプール | スタジオ1                            | スタジオ2                          | スタジオ3 | 25mプール | プログラムプール  | スタジオ1                            | スタジオ2                                 | スタジオ3                           | 25mプール   | プログラムプール                             |
| 9:00  | スタジオ1   | スタジオ2                                     | スタジオ3                       | 25mプール   | プログラムプール | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ3                                    | 25mプール | プログラムプール | スタジオ1                            | スタジオ2                          | スタジオ3 | 25mプール | プログラムプール  | スタジオ1                            | スタジオ2                                 | スタジオ3                           | 25mプール   | プログラムプール                             |
| 9:30  |   |   |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 10:00 | ベーシックエアロ<br>10:00～10:30<br>島村 美也子               | ピラティス<br>10:00～10:45<br>YUKA              |                             |  |          |       |       |  |        |          | 太極拳<br>9:45～10:30<br>吉岡 智子       | ストレッチ<br>10:00～10:30<br>山中 理恵子 |       |        |   | ベーシックエアロ<br>10:00～10:30<br>富田 利彦 | ウェーブ<br>ストレッチ<br>10:00～10:45<br>石崎 依子 |                                 |  |                                      |
| 10:30 |   |   | アクア<br>10:05～10:50<br>手島 佑貴 |  |          |       |       | ※スイミング<br>スクール<br>外部幼児指導枠<br>10:00～11:00 |        |          |                                  |                                |       |        | アクア<br>10:05～10:50<br>新橋 めぐみ  |                                  |                                       |                                 | アクア<br>10:20～10:50<br>森岡 美和                                |                                      |
| 11:00 |   |   |                             |  |          |       |       |  |        |          | ベーシックエアロ<br>10:45～11:15<br>梅本 蓮代 |                                |       |        | ジュニアスクール<br>スイミング<br>【親子ベビー】<br>10:55～12:00<br>2レーン使用<br>※19歳以上<br>3レーン | アクアシェイプ<br>11:05～11:35<br>新橋 めぐみ | 骨盤スリム<br>11:00～11:45<br>島村 美也子        | ボディリセット<br>11:00～11:45<br>石崎 依子 | 成人スイミング<br>スクール<br>（初級・中級）<br>11:00～12:00<br>※最大2レーン<br>使用 | 水中<br>ウォーキング<br>11:05～11:35<br>森岡 美和 |
| 11:30 | レギュラーエアロ<br>11:00～11:45<br>栗津 裕行                | ボディリセット<br>11:15～12:00<br>石崎 依子           |                             | 成人スイミング<br>スクール<br>（初級・中級）<br>11:00～12:00<br>※最大2レーン<br>使用   |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 12:00 |   |   |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 12:30 | ヨガ<br>12:10～12:55<br>栗津 裕行                      | フラダンス<br>12:15～13:00<br>梅川 理恵             |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 13:00 |   |   |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 13:30 | Group Groove<br>13:10～13:40<br>宮本 真帆            |   |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 14:00 | STRONGNATION<br>13:55～14:25<br>宮本 真帆            |   |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 14:30 |   |   |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 15:00 | UBOUND<br>14:45～15:15<br>松井 省悟                  | リラククスヨガ<br>14:40～15:25<br>藤谷 有紀子          |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 15:30 |   |   |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 16:00 | RITMOS<br>15:35～16:20<br>大森 麻紀                  |   |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 16:30 |   |   |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 17:00 |   |   |                             | ジュニア<br>スイミング<br>15:15～16:30   |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 17:30 |   |   |                             | ※15:15～16:20<br>最大3レーン使用<br>※16:20～17:30<br>最大4レーン使用<br>※17:30～18:30<br>最大3レーン使用<br>※18:30～18:30<br>最大2レーン使用 |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 18:00 |   |   |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 18:30 |   |   |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 19:00 |   |   |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 19:30 | Group Power<br>19:25～19:55<br>MOSSA<br>インストラクター | RITMOS<br>19:10～19:55<br>大森 麻紀            |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 20:00 |   |   |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 20:30 | 【暗闇】<br>Group Fight<br>20:15～20:45<br>松井 省悟     | Essential Pilates<br>20:10～20:55<br>大森 麻紀 |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 21:00 |   |   |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 21:30 | Group Century<br>21:00～21:45<br>北尾 茂樹           |   |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 22:00 |   |   |                             |  |          |       |       |  |        |          |                                  |                                |       |        |   |                                  |                                       |                                 |  |                                      |
| 22:30 | スタジオ1   | スタジオ2                                     | スタジオ3                       | 25mプール   | プログラムプール | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ3                                    | 25mプール | プログラムプール | スタジオ1                            | スタジオ2                          | スタジオ3 | 25mプール | プログラムプール  | スタジオ1                            | スタジオ2                                 | スタジオ3                           | 25mプール   | プログラムプール                             |

|       | ★ FRI                                       |  |       |   |          | 土 SAT                              |  |       |        |  | 日 SUN |       |       |  |   |  |
|-------|---|--|-------|---|----------|------------------------------------|--|-------|--------|--|-------|-------|-------|--|---|--|
|       | スタジオ1                                       | スタジオ2                                    | スタジオ3 | 25mプール  | プログラムプール | スタジオ1                              | スタジオ2  | スタジオ3 | 25mプール | プログラムプール   | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ3 | 25mプール   | プログラムプール  |  |
| 8:00  |   |  |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 8:30  |   |  |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 10:00 | パーソナルエアロ<br>10:00~10:30<br>植守 明美            | 太極拳<br>9:45~10:30<br>吉岡 智子               |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 10:30 |   |  |       | 水中ウォーキング<br>10:05~10:35<br>手島 佑貴                                |          | UBOUND<br>10:00~10:45<br>富田 利彦     |  |       |        | ジュニアスクール<br>スイミング<br>9:00~12:00<br>※最大3レーン<br>使用 |       |       |       | ジュニアスクール<br>スイミング<br>9:00~11:30<br>※最大3レーン<br>使用 |   |  |
| 11:00 |   | パーソナルエアロ<br>10:50~11:20<br>植守 明美         |       |   |          |                                    | バレエ<br>(初・中級)<br>10:30~11:15<br>江川 由華        |       |        |  |       |       |       | ZUMBA<br>10:35~11:20<br>岡山 裕介                    |   |  |
| 11:30 | ダンス<br>フィットネス<br>11:00~11:45<br>天野 光雄       |  |       | ジュニアスクール<br>スイミング<br>【親子ベビー】<br>10:55~12:00<br>2レーン使用<br>※18歳以上 |          | パーソナルエアロ<br>11:05~11:35<br>新塚 めぐみ  |  |       |        | ヨガ<br>11:00~11:45<br>木下 ヒロ                       |       |       |       |  |   |  |
| 12:00 |   | うららかヨガ<br>【女性限定】<br>11:40~12:25<br>植守 明美 |       |   |          | レギュラーSTEP<br>11:50~12:20<br>新塚 めぐみ |  |       |        |  |       |       |       | ピラティス<br>11:35~12:20<br>甲斐 希美                    | ジュニアスクール<br>スイミング<br>【親子ベビー】<br>11:40~12:30<br>2レーン使用<br>※18歳以上 |  |
| 12:30 | シェイプSTEP<br>12:05~12:50<br>加嶋 洋子            |  |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 13:00 |   | お昼ひきしめ<br>12:40~12:55<br>植守 明美           |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 13:30 | ストレッチ<br>13:10~13:55<br>加嶋 洋子               | フローヨガ<br>13:10~13:55<br>中西 亜希子           |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 14:00 |   |  |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 14:30 | RITMOS<br>14:15~15:00<br>中西 亜希子             |  |       |   |          | ストレッチ<br>13:45~14:15<br>松井 省悟      |  |       |        |  |       |       |       | Group Power<br>13:40~14:25<br>MOSSA<br>インストラクター  |   |  |
| 15:00 |   |  |       |   |          |                                    | 【閉館】<br>Group Groove<br>14:30~15:15<br>永井 佑治 |       |        |  |       |       |       |  | ジュニアスクール<br>スイミング<br>13:45~16:00<br>※最大2レーン<br>使用               |  |
| 15:30 | ピラティス<br>15:20~16:05<br>中西 亜希子              |  |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 16:00 |   |  |       |   |          |                                    | ZUMBA<br>15:30~16:15<br>栗田 竜一                |       |        |  |       |       |       |  | Group Centergy<br>15:30~16:15<br>福田 三葉                          |  |
| 16:30 |   | ジュニアスクール<br>空手<br>16:10~17:10<br>岡山 仁    |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 17:00 |   |  |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 17:30 |   |  |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 18:00 | ジュニアスクール<br>空手<br>17:20~18:20<br>岡山 仁       |  |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 18:30 |   |  |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 19:00 |   |  |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 19:30 |   | バレエ<br>18:50~19:35<br>寺山 博子              |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 20:00 |   | フローヨガ<br>19:15~20:00<br>栗津 裕行            |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 20:30 | チャレンジエアロ<br>20:15~21:00<br>栗津 裕行            |  |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 21:00 |   |  |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 21:30 | 【閉館】<br>Group Fight<br>21:15~22:00<br>松井 省悟 | ストレッチ<br>21:15~21:45<br>栗津 裕行            |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 22:00 |   |  |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
| 22:30 |   |  |       |   |          |                                    |  |       |        |  |       |       |       |  |   |  |
|       | スタジオ1                                       | スタジオ2                                    | スタジオ3 | 25mプール  | プログラムプール | スタジオ1                              | スタジオ2  | スタジオ3 | 25mプール | プログラムプール   | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ3 | 25mプール   | プログラムプール  |  |

**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。



# 【ルネサンス茨木24】 レッスンガイド

| レッスン名                    | 時間    | チャレンジ度 | 内容   | 目的・効果           |
|--------------------------|-------|--------|--|-----------------|
| <b>アクティブプログラム</b>        |       |        |  |                 |
| ベーシック/レギュラーエアロ (エアロシンプル) | 30・45 | ★      | エアロピクスの基本動作を習得しながら体力UP、シェイプUPを目指すクラス<br>シック (初心者向け) /レギュラー (やや初心者向け)                                   | 持久力UP & 脂肪燃焼    |
| チャレンジエアロ (エアロCombo)      | 45    | ***    | エアロピクスの様々なバリエーションやコンビネーションを楽しんでいただく、エアロピクスに慣れた方むけのクラス  | 持久力UP & 脂肪燃焼    |
| シェイプエアロ (アクティブシェイプ)      | 30・45 | ***    | 有酸素運動と、筋カトレーニングを行うクラス  | 持久力UP & 脂肪燃焼    |
| ベーシックSTEP (STEPシンプル)     | 30    | ★      | ステップ台の昇降運動などの基本動作を習得しながら、体力UP・シェイプUPを目指すSTEP初級のクラス   | 持久力UP & 脂肪燃焼    |
| チャレンジSTEP (STEPCombo)    | 45    | ***    | 基本のステップから様々なステップのバリエーション、コンビネーションを楽しんでいただくSTEPに慣れた方むけのクラス  | 持久力UP & 脂肪燃焼    |
| らくトレ<br>お腹ひきしめ・脚すっきり     | 15    | ★      | お腹・脚のひきしめ運動を短時間で集中的に行い、シェイプアップを目指すクラス  | 筋力UP & 体力向上     |
| HEAT-HIIT (HIIT)         | 15    | ★      | 短時間で脂肪燃焼効果の高いインターバルトレーニングを行うクラス<br>運動後も脂肪燃焼効果が継続するアフターバーン効果が期待できるプログラム                                 | 筋力UP & 体力向上     |
| トータルシェイプ (ボディシェイプ)       | 30・45 | ***    | ダンベルやチューブなどの器具や、自重重での筋カトレーニングを行うクラス  | 筋力UP & 体力向上     |
| STRONGNATION             | 30    | ★★     | 筋カトレーニングや有酸素運動を数種類継続。音楽に合わせて強度を変えていく特徴があり多くのカロリーを消費  | 筋力UP & 体力向上     |
| <b>ボディメイクプログラム</b>       |       |        |  |                 |
| 骨盤スリム                    | 30・45 | ★      | 骨盤周辺のインナーマッスルを鍛え骨を正しい位置に導く、誰にでもできる簡単な体操を行うクラス  | ボディメイク & ビューティー |
| (エッセンシャル) ピラティス          | 45    | ★      | 身体の深部の筋肉を安定させ、姿勢の歪みを直し、ボディバランスを整えることを目的としたクラス<br>*エッ<br>センシャルピラティスはジムスティックとボールを使用します                   | ボディメイク & ビューティー |
| フローヨガ (ボディメイクヨガ)         | 45    | ★★     | 美しく引き締まったボディメイクのためのヨガ 4つの部位別【骨盤】【美脚・美尻】【背中・二の腕】【くびれ・ウエスト】にアプローチをしていくクラス。流れるように呼吸とともに動気を止めずに行うヨガクラス     | ボディメイク & ビューティー |
| <b>ダンスプログラム</b>          |       |        |  |                 |
| ZUMBA GOLD               | 30    | ★      | フィットネス初心者、ダンス初心者の方向向けにアレンジされたダンスプログラム<br>急な方向転換がなく、バランス能力を養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にもチャレンジいただけるクラス          | 持久力UP & 脂肪燃焼    |
| ZUMBA                    | 45    | ★★     | ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された、燃焼系ダンスフィットネス  | 持久力UP & 脂肪燃焼    |
| RITMOS                   | 45    | ★★     | テンポ、ジャンルが異なる様々な音楽によってエネルギッシュに踊る完全コリオ型のダンスプログラム   | 持久力UP & 脂肪燃焼    |
| バレエ                      | 30・45 | ***    | 基本の動きを組み合わせながら、フロアレッスンでは、美しく踊れるよう楽しむステップアップクラス   | ダンス & FUN       |
| フラダンス                    | 45    | ★      | ハワイの民族舞踊。優雅な動きをハワイアンミュージックに合わせて楽しむクラス  | ダンス & FUN       |
| ダンスフィットネス                | 45    | ***    | ダンスムーブメントを取り入れ、バリエーションやコンビネーションを楽しみながら有酸素運動を行うクラス  | ダンス & FUN       |
| フリースタイルダンス               | 45    | ★★     | 様々なジャンルの音楽に合わせて踊るインストラクターオリジナルダンスのクラス  | ダンス & FUN       |
| <b>ヨガ</b>                |       |        |  |                 |
| リラックスヨガ                  | 45    | ★      | 座位中心の無理のないポーズをひとつずつ丁寧に、身体に優しいヨガのクラス  | リフレッシュ & リラックス  |
| ヨガ                       | 45    | ***    | 全身を使った力強いポーズを行いながら、ボディラインやコアの強化にも意識を向けるヨガのクラス  | リフレッシュ & リラックス  |
| うららかヨガ (女性限定)            | 45    | ★      | 女性特有の不調の改善にフォーカスしたヨガのポーズを取り入れた、産婦人科医師が考案した「機能改善を目的としたヨガ」のプログラム。不調の緩和や改善を目指し全ての女性が生き生きと快適に過ごさずことを目指します。 | リフレッシュ & リラックス  |

| レッスン名               | 時間    | チャレンジ度 | 内容   | 目的・効果           |
|---------------------|-------|--------|--|-----------------|
| <b>健康&amp;リラックス</b> |       |        |  |                 |
| 太極拳                 | 45    | ***    | 中国古来の心身の鍛錬を目的とした武道。ゆったりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラス  | 健康維持 & 増進       |
| リフレッシュムーブ           | 45    | ★      | 肩や股関節周りをほぐし、ゆったりとした呼吸と動きで全身を伸びやかに動かすプログラム  | 健康維持 & 増進       |
| ボディリセット             | 45    | ***    | 普段使わない部位を動かして全身のバランスを整え、身体の調整力を促進する健康体操のクラス  | ボディメイク & ビューティー |
| ウェーブストレッチ           | 45    | ★      | ウェーブストレッチングを使用し、筋肉をほぐしストレッチをするクラス  | リフレッシュ & リラックス  |
| ストレッチ               | 30・45 | ★      | 全身の筋肉をゆっくと伸ばし、体をほぐすクラス。運動前後の体のケアに効果的   | リフレッシュ & リラックス  |
| <b>トランポリンエクササイズ</b> |       |        |  |                 |
| UBOUND              | 30    | ★★     | UBOUND (ユーバウンド) は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ (高強度) かつミニマムインパクト (膝、足首等への負担の少ない) トレーニングプログラム。心肺機能や体幹 (コア)、下肢の筋力向上を目指すクラス | 持久力UP & 脂肪燃焼    |
| <b>MOSSAプログラム</b>   |       |        |  |                 |
| Group Power         | 30・45 | ★      | バーベルを使ったシンプルな筋カトレーニングを音楽に合わせて行う、楽しく効果的な筋強化エクササイズ   | 筋力UP & 体力向上     |
| Group Fight         | 30・45 | ★★     | 空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れた、有酸素運動プログラム   | 持久力UP & 脂肪燃焼    |
| Group Centergy      | 30・45 | ★      | ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れた、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的なプログラム  | ボディメイク & ビューティー |
| Group Groove        | 30・45 | ***    | 楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。ダンス経験がなく不安な方も、シンプルな動きを何度も繰り返し行うため安心して挑戦でき、音楽に合わせて楽しくワークアウトができるプログラム             | ダンス & FUN       |
| <b>プールプログラム</b>     |       |        |  |                 |
| 水中ウォーキング            | 30    | ★      | 水中での正しい歩行法・走行法を身につけながら、基礎体力を向上させるクラス   | 健康維持 & 増進       |
| アクアリセット             | 30    | ★      | 筋肉や関節を心地よくほぐし、日常生活をより楽に過ごせる動きやすいカラダを作るクラス  | 健康維持 & 増進       |
| アクア30               | 30    | ★      | 水の特長 (浮力・抵抗) を活用した、音楽に合わせて動く水中でのエアロピクス   | 持久力UP & 脂肪燃焼    |
| アクア45               | 30    | ★★     | 水の特長 (浮力・抵抗) を活用した、音楽に合わせて動く水中でのエアロピクス   | 持久力UP & 脂肪燃焼    |
| アクアシェイプ             | 30    | ★      | 水中専用の抵抗器具を使用しながら、水中歩行と筋強化運動を行うクラス  | 持久力UP & 脂肪燃焼    |
| <b>スイミングプログラム</b>   |       |        |  |                 |
| スイムサークル             | 60    | ★      | 泳ぐことが好きな会員同士で集まって泳ぐコミュニティです。一緒に水泳を楽しみましょう  | FUN             |
| トライアスロンサークル         | 60    | ★      | 泳ぐことが好きな会員同士で集まって泳ぐコミュニティです。一緒に水泳を楽しみましょう  | FUN             |

※一部店舗では、実施していないレッスンもございます。実施レッスンは、レッスンスケジュールでご確認ください。

※黄色塗りつぶしは裸足or靴下可、らくトレはお腹ひきしめのみ可。