

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8月1日～2026年9月30日			初心者におすすめ			プラススクール			有料スクール			ジュニアスクール		
7:00	月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			7:00				
	5F	6F	プール	5F	6F	プール	5F	6F	プール	5F	6F	プール	5F	6F	プール	5F	6F	プール	5F	6F	プール					
	【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】 Group Centergy 7:15～7:45			【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】 Group Core 7:15～7:45			【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】 Group Groove 7:15～7:45			【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】 Group Power 7:15～7:45			【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】 Group Fight 7:15～7:45													
8:00																						8:00				
8:30	【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】 Group Blast 8:00～8:30			【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】 Group Fight 8:00～8:30			【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】 Group Power 8:00～8:30			【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】 Group Centergy 8:00～8:30			【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】 Group Core 8:00～8:30					ジュニア スイミングスクール 8:00～8:00			ジュニア スイミングスクール 8:00～8:00	8:30				
																						8:30				
9:00																						9:00				
9:30																		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 9:00～10:00	9:30				
10:00																						10:00				
10:30																						10:00				
10:30																		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 10:00～11:00	10:30				
11:00	Group Power 11:00～11:30 西田 香			ボディリセット 11:00～11:30 大森 麻紀	第2・4週目 ZUMBA 10:30～11:30 石上 文絵		Group Centergy 11:00～11:30 藤井 瑞紀			ルーシーダットン 10:45～11:15 栗津 裕行			【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】 バレット 11:00～11:30			EssentialPilates 10:45～11:30 加嶋 洋子	ヨガ 11:00～11:30 堀木 徹				ジュニア スイミングスクール 11:00～12:00	11:00				
11:30		シニアのための 健康教室 11:15～12:15 池田 扶美子	アクア 11:15～11:45 大槻 明日香					ZUMBA 11:15～12:15 約場 さゆり														11:30				
12:00	ベーシックエアロ 11:45～12:15 西田 香			RITMOS 11:45～12:15 大森 麻紀	【プラススクール】 Sintex® 背骨の調律 エクササイズ 11:45～12:45 川島 千裕	泳法改善 スクール 11:30～12:30 福田 美穂	ピラティス 11:45～12:15 川島 千裕		成人スクール 初心者 11:50～12:50 福田 美穂	【プラススクール】 エアロ 11:30～12:30 栗津 裕行	ZUMBA 11:30～12:00 林 和美		【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】 Group Centergy 11:45～12:30				シェイプステップ 11:45～12:15 加嶋 洋子				12:00					
12:30																						12:00				
12:30	ベーシックステップ 12:30～13:00 池田 扶美子	【プラススクール】 エアロ 12:30～13:30 西田 香		ベーシックエアロ 12:30～13:00 池田 扶美子			ヨガ 12:30～13:00 川島 千裕	【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 垣野 満裕美		ベーシックエアロ 12:45～13:15 栗津 裕行			【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】 Group Groove 12:45～13:30			【プラススクール】 エアロ 12:00～13:00 MIKA	【暗闇】UBOUND 12:30～13:00 水野 喜秋				12:30					
13:00																						13:00				
13:30	リフレッシュムーブ 13:15～13:45 出口 麗子			EssentialPilates 13:15～14:00 福田 美穂	UBOUND 13:15～13:45 伴野 楓	水中ウォーキング 13:20～13:50 池田 扶美子			成人スクール 初級 13:30～14:30 大山 雄一郎	トータルシェイプ 13:30～14:00 山本 恵美	【プラススクール】 ヨガリフレッシュ 13:00～14:00 東 幸美					Group Power 13:15～13:45 MIKA		【プラススクール】 はじめての 医療体操ライーラ 13:30～14:30 井中 昌美	成人スクール 初級 13:15～14:15 小谷地 想真		13:30					
14:00																						14:00				
14:00	ヨガ 14:00～14:30 伊藤 尊純		成人スクール 中級 14:00～15:00 福田 美穂		ストレッチ 14:00～14:30 伴野 楓		ベーシックステップ 13:45～14:15 約場 さゆり			ボディリセット 背骨コンディショニング 14:15～14:45 山本 恵美						ZUMBA 14:00～14:30 MIKA					14:00					
14:30				【プラススクール】 太極拳 14:15～15:15 中井 薫				第1・3週目 14:30～15:45 マルチステップ 新堀 めぐみ														14:30				
15:00					【プラススクール】 バレー 14:50～15:50 武田 幸美				アクア 14:45～15:15 約場 さゆり								RITMOS 14:45～15:15 中西 亜希子		アクア 14:45～15:15 富田 利彦		15:00					
15:30													アクア 15:10～15:40 平田 智子					【プラススクール】 STEP 15:00～16:00 新堀 めぐみ				15:30				
16:00				【プラススクール】 ラテン 15:30～16:30 大森 元													ヨガ 15:30～16:00 中西 亜希子					16:00				
16:30																						16:00				
16:30																		第1・3週目 マルチステップ 1週目入門 / 2週目初級 第2・4週目 オリジナルSTEP60 中上級 16:20～17:20 新堀めぐみ		成人スクール 上級 16:40～17:40 渡辺 美佳		16:30				
17:00																						17:00				
17:30																						17:30				
18:00																		第1・3週目 17:40～18:40 MIYUKI'S STUDIO 木村 美由紀				18:00				
18:30																						18:30				
19:00	Group Centergy 18:45～19:15 YUKO			ベーシックエアロ 18:45～19:15 大森 元				【プラススクール】 背骨と股関節の動ける 健康改善の講座 18:45～19:45 井藤 久美子		Group Blast 18:45～19:15 下村 和弘			Group Fight 19:00～19:30 臼井 誠人									19:00				
19:30		【暗闇】UBOUND 19:30～20:00 伊藤 尊純			Beat Boxing 19:30～20:00 垣野 満裕美		リラククスヨガ 19:15～19:45 石上 文絵			EssentialPilates 19:15～20:00 中田 浩介	【暗闇】UBOUND 19:30～20:00 大森 元											19:30				
20:00	【プラススクール】 STEP 19:40～20:40 新堀 めぐみ			【プラススクール】 エアロ 19:30～20:30 大森 元									EssentialPilates 19:50～20:35 福田 美穂									20:00				
20:30		ヨガ 20:15～20:45 伊藤 尊純			ストレッチ 20:15～20:45 青山 美加					ラテンダンス 20:15～20:45 大森 元	【プラススクール】 Group Fight 20:15～21:15 下村 和弘	成人スクール 中級 20:00～21:00 水野 喜秋										20:30				
21:00																						21:00				
21:30		Group Blast 21:00～21:30 寺西 / 白山			【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																	21:30				
22:00																						22:00				
	5F	6F	プール	5F	6F	プール	5F	6F	プール	5F	6F	プール	5F	6F	プール	5F	6F	プール	5F	6F	プール					
	月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN							

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



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

