

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10月1日～2026年11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					
	【バーチャルレッスン】 Group Centergy 7:15～7:45			【バーチャルレッスン】 Group Core 7:15～7:45			【バーチャルレッスン】 Group Groove 7:15～7:45			【バーチャルレッスン】 Group Power 7:15～7:45			【バーチャルレッスン】 Group Fight 7:15～7:45													
8:00																						8:00				
8:30	【バーチャルレッスン】 Group Blast 8:00～8:30			【バーチャルレッスン】 Group Fight 8:00～8:30			【バーチャルレッスン】 Group Power 8:00～8:30			【バーチャルレッスン】 Group Centergy 8:00～8:30			【バーチャルレッスン】 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				
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																		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			【バーチャルレッスン】 バレット 11:00～11:30			Essential Pilates 10:45～11:30 Minami	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			ZUMBA 11:30～12:00 林 和美										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			【バーチャルレッスン】 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																						12:30				
12:30	ベーシックステップ 12:30～13:00 池田 扶美子			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						【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		【プラススクール】 エアロ 12:30～13:30 西田 香																				13:00				
13:00																						13:00				
13:30	リフレッシュムーブ 13:15～13:45 出口 麗子			Essential Pilates 13:15～14:00 福田 美穂	UBOUND 13:15～13:45 岸野 楓	水中ウォーキング 13:20～13:50 池田 扶美子																13:30				
14:00																						14:00				
14:00	ヨガ 14:00～14:30 伊藤 尊純				からだすっきり ストレッチ 14:00～14:30 岸野 楓		ベーシックステップ 13:45～14:15 約場 さゆり		成人スクール 初級 13:30～14:30 大山 雄一郎										【プラススクール】 はじめての 医療体操ライアーラ 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		14:00				
14:30			成人スクール 中級 14:00～15:00 福田 美穂	【プラススクール】 太極拳 14:15～15:15 中井 薫						青春コンディショニング 14:15～14:45 山本 恵美												14:30				
15:00																						15:00				
15:00																						15:00				
15:30																						15:30				
15:30																						15:30				
16:00																						16:00				
16:00																						16:00				
16:30																						16:30				
16:30																						16:30				
17:00																						17:00				
17:00																						17:00				
17:30																						17:30				
17:30																						17:30				
18:00																						18:00				
18:00																						18:00				
18:30																						18:30				
18:30																						18:30				
19:00	Group Centergy 18:45～19:15 YUKO																					19:00				
19:00																						19:00				
19:30																						19:30				
19:30		【暗闇】UBOUND 19:30～20:00 伊藤 尊純																				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																		20:00				
20:30		ヨガ 20:15～20:45 伊藤 尊純																				20:30				
21:00																						21:00				
21:00		Group Blast 21:00～21:30 寺西 / 白山 / 水野																				21:00				
21:30																						21:30				
21:30																						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

