スポーツクラブ＆サウナスパ
ルネサンス　梅田

ラストイベントスケジュール　2026年11月24日(火)～2026年11月30日(月)

無料レッスン　プラススクール　有料スクール　ジュニアスクール

	11/24(火) TUE			11/25(水) WED			11/26(木) THU			11/27(金) FRI			11/28(土) SAT			11/29(日) SUN			11/30(月) MON		
	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
7:00	【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									【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】Group Centergy 7:15～7:45		
8:00	【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									【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】Group Blast 8:00～8:30		
8:30																					
9:00																		ファミリープール開放イベント 9:00～12:00			
9:30																					
10:00																					
10:30		第2・4週目 ZUMBA 10:30～11:30 石上　文絵						ルーシーダットン 10:45～11:15 栗津　裕行					Essential Pilates 10:45～11:30 Minami	ヨガ 11:00～11:30 城木　徹							
11:00	ボディリセット45 10:50～11:35 大森　麻紀			Group Centergy 11:00～11:30 藤井 瑠紀				ZUMBA45 11:25～12:10 林　和美		【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】バレトン 11:00～11:30		ボディリセット45 11:00～11:45 井藤 久美子					シェイプステップ45 10:45～11:30 加嶋　洋子			Group Power 11:00～11:30 西田　香		
11:30																				ゆるリラックス体操 11:15～12:15 池田　扶実子	アクア45 11:15～12:00 大橋　明日香
12:00	RITMOS 11:45～12:15 大森　麻紀	【プラススクール】Sintex® 骨骨の調像 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	ZUMBA 11:15～12:15 的場　さゆり		【プラススクール】エアロ 11:30～12:30 栗津　裕行			【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】Group Centergy 11:45～12:30		ピラティス45 12:00～12:45 井藤 久美子	【プラススクール】エアロ 12:00～13:00 MIKA	シェイプステップ 11:45～12:15 加嶋　洋子			SHOW-WA-ns AERO 11:45～12:45 加嶋　洋子		ベーシックエアロ 11:45～12:15 西田　香		
12:30	ベーシックエアロ 12:30～13:00 池田　扶実子			ヨガ45 12:30～13:15 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 堀野　満裕美		ベーシックエアロ 12:45～13:15 栗津　裕行	からだすっきりストレッチ 12:20～12:35 スタッフ		【ﾊﾞｰﾁｬﾙﾚｯｽﾝ】Group Groove 12:45～13:30		トータルシェイプ45 13:00～13:45 堀野 満裕美		【暗闇】UBOUND 12:30～13:00 水野　喜秋					ベーシックステップ 12:30～13:00 池田　扶実子	Final AERO 12:30～13:30 西田　香	
13:00							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		スイムトレーニング 13:30～14:00 水野　喜秋		UBOUND45 13:00～13:45 伴野　礒 水野 喜秋		リフレッシュムーブ45 13:15～14:00 出口　眞子		
13:30	Essential Pilates 13:15～14:00 福田　美穂	UBOUND45 13:10～13:55 伴野　礒	水中ウォーキング 13:20～13:50 池田 扶実子											【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							
14:00		からだすっきりストレッチ 14:05～14:35 伴野　礒		ベーシックステップ45 13:45～14:30 的場さゆり							Beat Boxing45 14:00～14:45 堀野 満裕美		ZUMBA 14:00～14:30 MIKA			ZUMBA45 14:30～15:15 MIKA	Group Fight60 14:15～15:15 大井 克彦 仙波 桜 寺西 朋也		ヨガ45 14:10～14:55 伊藤　琴絵		
14:30	【プラススクール】太極拳 14:15～15:15 中井　薫						青骨コンディショニング45 14:15～15:00 山本　恵美														
15:00		【プラススクール】バレエ 14:50～15:50 貴田 春美			【新】やさしいヨガ45 14:45～15:30 久保　美恵子	アクア 14:45～15:30 的場　さゆり		【有料イベント】トライアルエアロ 15:00～16:00 大森　元					RITMOS 14:45～15:15 中西　亜希子	【プラススクール】STEP 15:00～16:00 新城　めぐみ	アクア 14:45～15:15 富田 利彦						
15:30									アクア45 15:20～16:05 平田　智子				ヨガ 15:30～16:00 中西　亜希子				Group Centergy45 15:30～16:15 北川 麻衣子 藤井 瑠紀				
16:00	【プラススクール】ラテン 15:30～16:30 大森　元																				
16:30													第2.4週目 オリジナル-STEP60 中上級 16:20～17:20 新城めぐみ	フリースタイルダンス45 16:15～17:00 中道　麻里							
17:00															成人スクール 上級 16:40～17:40 渡辺 美佳						
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00		ベーシックエアロ 18:45～19:15 大森　元			【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			Group Blast 18:45～19:15 下村　和弘		フローヨガ45 19:00～19:45 石上　文絵	Group Fight45 19:00～19:45 臼井　誠人								Group Centergy 18:45～19:15 YUKO		
19:30	【プラススクール】エアロ 19:30～20:30 大森　元	Beat Boxing45 19:25～20:10 堀野　満裕美		【新】フローヨガ 19:15～19:45 石上　文絵			Essential Pilates 19:15～20:00 中田　浩介	【暗闇】UBOUND 19:30～20:00 大森　元												【暗闇】UBOUND45 19:25～20:10 伊藤　琴絵	
20:00				ピラティス 20:00～20:30 井藤　久美子	ZUMBA 20:00～21:00 石上　文絵					Essential Pilates 20:00～20:45 福田　美穂	ZUMBA45 20:00～20:45 石上　文絵								【プラススクール】STEP 19:40～20:40 新城　めぐみ		
20:30		ストレッチ 20:20～20:50 青山　美加					ラテンダンス 20:15～21:00 大森　元	【プラススクール】Group Fight 20:15～21:15 下村　和弘												ヨガ 20:20～20:50 伊藤　琴絵	
21:00				Group Power45 20:45～21:30 吉谷　勇人 野口　真由美																Group Blast45 21:00～21:45 寺西 朋也 白山 佑実	
21:30		【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																			
22:00																					

※※レッスン開始＆終了時間に変更があります。ご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます※※

※※レッスン開始＆終了時間に変更があります。ご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます※※