スポーツクラブ ルネサンス・アルザ泉大津

2024 07▸09 基本タイムスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

……枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。

登 ……登録制プログラム（フロントでのお手続きが必要です。）

レッスン予約はコチラ

月 休館日

火 TUESDAY

Aスタジオ

- 10:00～10:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 佐藤美佑
- 10:55～11:35 骨格リセットエクササイズ 吉野智子
- 11:50～12:30 ベーシックエアロ 西原秀徳
- 12:45～13:30 レギュラーエアロ 西原秀徳
- 13:45～14:15 ジョイントスケーティングアプローチ 吉野智子
- 14:30～15:10 アロマヒーリングヨガ 長村晴香
- 15:25～16:05 骨格リセットエクササイズ 吉野智子
- 登 16:20～17:20 チアダンススクール キッズクラス
- 登 17:30～18:30 チアダンススクール ジュニアクラス
- 19:30～20:00 Group Power 富真ディエゴ
- 20:20～21:05 Group Fight 富真ディエゴ
- 21:15～21:45 Group Centergy 長谷川叶月

Bスタジオ

- 9:40～10:00 【映像】リフレッシュストレッチ 映像プログラム
- 10:40～11:25 温ヨガ 山中千晶
- 11:45～12:30 温ヨガ 山中千晶
- 登 12:45～13:45 【有料】body REmake 秋本陽心
- 登 14:00～15:00 【有料】ピラティススクール 西原秀徳
- 18:35～18:55 ストレッチポール クラブスタッフ
- 登 19:10～20:10 【有料】TRYnations Lv.1 長谷川叶月
- 20:30～21:15 レギュラーエアロ 井下恵子

プール

- 登 10:10～11:00 【有料】ベビースクール ※成人用2コース
- 登 11:00～12:00 【有料】成人スクール(初中級) 堤美穂 ※成人用2コース
- 13:00～13:30 水中ウォーキング ルネサンススイミングコーチ
- 20:10～20:50 アクアビクス 米本珠美

水 WEDNESDAY

Aスタジオ

- 10:10～10:55 Group Centergy Nakaji
- 11:25～12:10 ヨガ 橋千鶴
- 12:25～12:55 Group Blast Nakaji
- 13:10～13:40 Group Fight 富真ディエゴ
- 14:35～15:20 健美操 大城和美
- 15:40～16:25 フラダンス 林和美
- 登 16:35～17:35 avexダンスマスター キッズクラス 入門 MAHO
- 登 17:45～18:45 avexダンスマスター キッズクラス 初級 MAHO
- 19:15～20:00 Group Centergy airi
- 20:15～21:00 Group Groove airi
- 21:20～22:05 Group Blast 田中明徳

Bスタジオ

- 9:45～10:00 【映像】モーニングストレッチ
- 10:05～10:35 【映像】ボディメイクヨガ 映像プログラム
- 登 11:10～12:10 【有料】Group Groove Nakaji
- 登 12:20～13:20 【有料】TRYnations Lv.2 秋本陽心
- 13:35～13:55 ファンダメンタルピラティス 日隈一行
- 14:10～14:55 ピラティス 日隈一行
- 15:10～15:30 ファンダメンタルピラティス 日隈一行
- 15:45～16:30 Group Centergy airi
- 登 17:00～18:00 新極真会空手教室 幼児小学生クラス
- 登 18:30～19:30 【有料】TRYnations Lv.4 清水洸
- 登 19:40～20:40 【有料】TRYnations Lv.2 岡本聖永
- 20:55～21:10 adiddasGYM&RUN 清水洸

プール

- 10:05～10:55 ミットアクア 橋千鶴
- 登 11:30～12:30 【有料】成人スクール(初中級) 池谷龍介 ※成人用2コース
- 登 12:45～13:45 エンジョイマスターズ 練習レーン ※成人用2コース
- 登 15:15～19:15 【有料】ジュニアスクール ※15:15～18:15成人用0コース 18:15～19:15成人用1コース
- 登 20:15～21:00 エンジョイマスターズ ルネサンススイミングコーチ ※成人用2コース

木 THURSDAY

Aスタジオ

- 9:55～10:25 ボディケア 橋千鶴
- 10:40～11:10 ヨガ 橋千鶴
- 11:25～11:55 Group Centergy 長村晴香
- 12:15～12:45 Group Groove airi
- 13:00～13:40 ベーシックステップ 長村初子
- 14:00～14:40 骨格リセットエクササイズ 吉野智子
- 14:55～15:45 ジョイントスケーティングアプローチ 吉野智子
- 19:00～19:15 adiddasGYM&RUN 長谷川叶月
- 19:30～20:00 Group Fight 田中春菜
- 20:20～21:05 レギュラーエアロ 長村初子
- 21:20～22:05 Group Power 秋本陽心

Bスタジオ

- 登 10:10～11:10 【有料】body REmake 富真ディエゴ
- 登 12:45～13:45 【有料】TRYnations Lv.2 田中春菜
- 登 18:15～19:15 【有料】TRYnations Lv.1 田中春菜
- 19:30～20:00 バレトン ソールシンセシス airi
- 20:20～21:00 温ボディメイクヨガ airi
- 登 21:15～22:15 【有料】TRYnations Lv.2 長谷川叶月

プール

- 登 10:10～11:00 【有料】ベビースクール ※成人用2コース
- 登 11:00～12:00 【有料】成人スクール(初中級) 堤美穂 ※成人用2コース
- 12:30～13:10 アクアビクス 叶夢
- 13:20～13:50 クロール/背泳ぎ ルネサンススイミングコーチ
- 登 16:15～19:15 【有料】ジュニアスクール ※16:15～18:15成人用0コース 18:15～19:15成人用1コース
- 登 19:30～20:30 【有料】成人スクール(初中級) 田中明徳 ※成人用2コース
- 登 21:35～22:15 アクアビクス 吉田若菜

金 FRIDAY

Aスタジオ

- 10:05～10:50 レギュラーエアロ 濱崎翔太
- 11:10～11:55 Group Power 今中吉一
- 12:10～12:40 Group Fight 今中吉一
- 13:00～13:30 バレトン ソールシンセシス 金城華子
- 13:45～14:15 Group Groove airi
- 14:40～15:25 ヨガ 金城華子
- 登 16:25～17:25 avexダンスマスター キッズクラス 入門 Ai
- 登 17:30～19:00 avexダンスマスター ティーンクラス 初級 Ai
- 19:45～20:15 ZUMBA 山本梨華
- 20:30～21:15 チャレンジエアロ 山本梨華
- 21:30～22:15 レギュラーステップ 長村初子

Bスタジオ

- 9:45～10:00 【映像】モーニングストレッチ
- 10:10～10:40 【映像】ヨガ 映像プログラム
- 11:05～11:35 温ヨガ 金城華子
- 11:55～12:25 温ヨガ 金城華子
- 登 13:45～14:25 骨格リセットエクササイズ 金城華子
- 18:50～19:05 お腹シェイプ クラブスタッフ
- 登 19:20～20:20 【有料】TRYnations Lv.2 清水洸
- 20:35～21:05 バレトン ソールシンセシス airi
- 21:20～22:05 Group Centergy airi

プール

- 登 10:00～11:00 【有料】成人スクール(初中級) 池谷龍介 ※成人用2コース
- 11:15～11:45 水慣れ/クロール ルネサンススイミングコーチ
- 12:00～12:30 ビヨンドミラクル アクア 田中明徳
- 登 12:45～13:30 エンジョイマスターズ ルネサンススイミングコーチ ※成人用2コース
- 登 15:15～19:15 【有料】ジュニアスクール ※15:15～16:15成人用2コース 16:15～18:15成人用0コース 18:15～19:15成人用1コース
- 登 19:30～20:30 【有料】成人スクール(初中級) 田中明徳 ※成人用2コース
- 登 20:35～21:35 スペシャルマスターズ ルネサンススイミングコーチ ※成人用2コース

土 SATURDAY

Aスタジオ

- 9:50～10:20 ビヨンドボディメイク ヨガ 佐藤美佑
- 10:35～11:05 adidasGYM&RUN 佐藤美佑
- 11:20～11:50 ピラティス 辻あづさ
- 12:05～12:50 チャレンジエアロ 山中千晶
- 13:05～13:35 Group Groove airi
- 13:50～14:20 Group Groove airi
- 14:35～15:20 Group Power 清水洸
- 15:35～16:05 Group Fight 清水洸
- 16:20～16:50 Group Fight 清水洸
- 17:05～17:50 Group Centergy 長村晴香
- 19:30～20:15 レギュラーステップ 平野健一

Bスタジオ

- 登 10:45～11:45 【有料】body REmake 土屋千嘉
- 登 12:00～13:00 【有料】ピラティススクール 辻あづさ
- 13:40～14:20 温ボディメイクヨガ HIRONO
- 14:40～15:25 温パワーヨガ HIRONO
- 登 15:40～16:40 【有料】TRYnations Lv.2 長谷川叶月
- 16:55～17:10 adiddasGYM&RUN 長谷川叶月
- 17:30～18:15 レギュラーエアロ 平野健一
- 18:30～19:15 ヒップホップ 平野健一

プール

- 登 9:00～12:00 【有料】ジュニアスクール ※9:00～10:00成人用0コース 10:00～11:00成人用1コース 11:00～12:00成人用0コース
- 登 12:00～13:00 【有料】成人スクール(初中級) 池谷龍介 ※成人用2コース
- 登 13:30～18:30 【有料】ジュニアスクール ※13:30～14:30成人用2コース 14:30～17:30成人用0コース 17:30～18:30成人用2コース

日 SUNDAY

Aスタジオ

- 10:05～10:35 ピラティス 長村初子
- 10:50～11:35 チャレンジステップ 長村初子
- 11:50～12:20 Group Fight 富真ディエゴ
- 12:35～13:20 Group Blast 清水洸
- 13:35～14:20 チャレンジエアロ 長村初子
- 14:35～15:20 Group Fight 清水洸
- 15:35～16:20 Group Groove 担当者はWEB予約システムまたは館内掲示をご覧ください。

Bスタジオ

- 10:55～11:40 温パワーヨガ 長村晴香
- 12:00～12:45 レギュラーエアロ 井下恵子
- 13:00～13:15 お腹シェイプ
- 13:40～14:25 温ヨガ リンパ 長村晴香
- 14:40～15:10 【映像】Group Centergy 映像プログラム
- 15:15～15:45 【映像】Group Core 映像プログラム

プール

- 登 8:00～11:00 【有料】ジュニアスクール ※8:00～10:00成人用0コース 10:00～11:00成人用2コース
- 登 11:20～12:10 【有料】ベビースクール ※成人用2コース
- 登 13:00～14:00 イベントプログラム ※成人用2コース
- 登 14:00～15:00 【有料】成人スクール(初中級) 水島涼稀 ※成人用2コース
- 登 15:15～16:15 【有料】ジュニアスクール ※成人用1コース

連続受講のご案内

下記2重枠のプログラムでは、いずれか1本の受講でお願いいたします。
(火)10:40～、11:45～ 温ヨガ
(金)11:05～、11:55～ 温ヨガ
(土)13:05～、13:50～ GroupGroove
13:40～ 温ボディメイクヨガ
14:40～ 温パワーヨガ
15:35～、16:20～ GroupFight
ご理解とご協力お願いいたします。