スポーツクラブ ルネサンス・アルザ泉大津

2024 10▸12 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	Bスタジオ	プール
10:00~10:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 佐藤美佑	9:40~10:00 【映像】リフレッシュストレッチ 映像プログラム	登 10:10~11:00 親子ベビー
10:55~11:35 骨格リセットエクササイズ 吉野智子	10:40~11:25 温ヨガ 山中千晶	登 11:00~12:00 【有料】成人スクール(初中級) 田中明徳
11:50~12:30 ベーシックエアロ 西原秀徳	11:45~12:30 温ヨガ 山中千晶	
12:45~13:30 レギュラーエアロ 西原秀徳	登 12:45~13:45 【有料】body REmake 諸石美沙	13:00~13:30 水中ウォーキング スイミングコーチ
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	登 14:00~15:00 【有料】ピラティススクール 西原秀徳	
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		
	18:45~19:05 ストレッチポール® 富真ディエゴ	
	19:20~19:35 adidasGYM&RUN 長谷川叶月	
19:30~20:00 Group Power 富真ディエゴ		
20:20~21:05 Group Fight 富真ディエゴ	20:30~21:15 レギュラーエアロ 井下恵子	20:10~20:50 アクアビクス 米本珠美
21:20~21:50 Group Centergy 長谷川叶月		

水 WEDNESDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:10~10:55 Group Centergy Nakaji	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	10:05~10:55 ミットアクア 橘千鶴
11:25~12:10 ヨガ 橘千鶴	登 11:10~12:10 【有料】Group Groove Nakaji	登 11:30~12:30 【有料】成人スクール(初中級) 池谷龍介
12:25~12:55 Group Blast Nakaji	登 12:20~13:20 【有料】TRYnations Lv.2 秋本陽心	登 12:45~13:45 マスターズ練習レーン
13:10~13:40 Group Fight 富真ディエゴ	13:35~13:55 ファンダメンタルピラティス 日隈一行	
14:35~15:20 健美操 大城和美	14:10~14:55 ピラティス 日隈一行	
15:40~16:25 フラダンス 林和美	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 15:15~19:15 Jrスイミングスクール ※15:15~18:15成人用0コース 18:15~19:15成人用1コース
登 16:35~17:35 avexダンスマスター キッズクラス 入門 MAHO	登 17:00~18:00 新極真会空手教室 幼児小学生クラス	
登 17:45~18:45 avexダンスマスター キッズクラス 初級 MAHO	登 18:30~19:30 【有料】TRYnations Lv.4 清水洸	
19:15~20:00 Group Centergy airi	登 19:40~20:40 【有料】TRYnations Lv.2 岡本聖永	
20:15~21:00 Group Groove airi	20:55~21:10 adidasGYM&RUN クラブスタッフ	登 20:30~21:15 エンジョイマスターズ スイミングコーチ
21:20~22:05 Group Blast 田中明徳		

木 THURSDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:55~10:25 ボディケア 橘千鶴	登 10:10~11:10 【有料】body REmake 諸石美沙	登 10:10~11:00 親子ベビー
10:40~11:10 ヨガ 橘千鶴		登 11:00~12:00 【有料】成人スクール(初中級) 堤美穂
11:25~11:55 Group Centergy 長村晴香		
12:15~12:45 Group Groove airi		12:30~13:10 アクアビクス 叶夢
13:00~13:40 ベーシックステップ 長村初子	登 12:45~13:45 【有料】TRYnations Lv.2 田中春菜	13:20~13:50 背泳ぎ スイミングコーチ
14:00~14:40 骨格リセットエクササイズ 吉野智子	登 14:00~15:30 泉大津市介護予防事業 【9~10月のみ】	
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		
		登 16:15~19:15 Jrスイミングスクール ※16:15~18:15成人用0コース 18:15~19:15成人用1コース
	登 18:15~19:15 【有料】TRYnations Lv.1 トレーナー	
19:00~19:15 adidasGYM&RUN クラブスタッフ		
19:30~20:00 Group Fight 田中春菜	19:30~20:00 バレトン ソールシンセシス airi	登 19:30~20:30 【有料】成人スクール(初中級) 田中明徳
20:20~21:05 レギュラーエアロ 長村初子	20:20~21:00 温ボディメイクヨガ airi	
21:20~22:05 Group Power 秋本陽心		21:35~22:15 アクアビクス 吉田若菜

金 FRIDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	9:45~10:00 【映像】モーニングストレッチ	
10:20~10:50 adidasGYM&RUN 川合望	10:10~10:40 【映像】ヨガ	登 10:00~11:00 【有料】成人スクール(初中級) 池谷龍介
11:10~11:55 Group Power 今中吉一	11:05~11:35 温ヨガ 金城華子	11:15~11:45 クロール スイミングコーチ
12:10~12:40 Group Fight 今中吉一	11:55~12:25 温ヨガ 金城華子	12:00~12:30 La·La AQUA 田中明徳
13:00~13:30 バレトン ソールシンセシス 金城華子		登 12:45~13:30 エンジョイマスターズ スイミングコーチ
13:45~14:15 Group Groove airi	13:45~14:25 骨格リセットエクササイズ 金城華子	
14:40~15:25 ヨガ 金城華子		
		登 15:15~19:15 Jrスイミングスクール ※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 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		
	18:50~19:05 お腹シェイプ 荒木海人	
	登 19:20~20:20 【有料】TRYnations Lv.2 清水洸	
19:45~20:15 ZUMBA 山本梨華		登 19:30~20:30 【有料】成人スクール(初中級) 田中明徳
20:30~21:15 チャレンジエアロ 山本梨華	20:35~21:05 バレトン ソールシンセシス airi	登 20:35~21:35 スペシャルマスターズ スイミングコーチ
21:30~22:15 レギュラーステップ 長村初子	21:20~22:05 Group Centergy airi	

土 SATURDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:50~10:20 ビヨンドボディメイク ヨガ 佐藤美佑		登 9:00~12:00 Jrスイミングスクール ※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
10:35~11:05 adidasGYM&RUN 佐藤美佑	登 10:45~11:45 【有料】body REmake 土屋千嘉	
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	登 12:00~13:00 【有料】ピラティススクール 辻あづさ	登 12:00~13:00 【有料】成人スクール(初中級) 池谷龍介
13:05~13:35 Group Groove airi		
13:50~14:20 Group Groove airi	13:40~14:20 温ボディメイクヨガ HIRONO	登 13:30~18:30 Jrスイミングスクール ※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
14:35~15:20 Group Power 清水洸	14:40~15:25 温パワーヨガ HIRONO	
15:35~16:05 Group Fight SHIE	登 15:40~16:40 【有料】TRYnations Lv.2 長谷川叶月	
16:20~16:50 Group Fight SHIE	16:55~17:10 adidasGYM&RUN 長谷川叶月	
17:05~17:50 Group Centergy 長村晴香	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	
19:30~20:15 レギュラーステップ 平野健一		

日 SUNDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
		登 8:00~11:00 Jrスイミングスクール ※8:00~10:00成人用0コース 10:00~11:00成人用2コース
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	10:55~11:40 温パワーヨガ 長村晴香	登 11:20~12:10 親子ベビー
11:50~12:20 Group Fight 富真ディエゴ	12:00~12:45 レギュラーエアロ 井下恵子	
12:35~13:20 Group Blast 清水洸	13:00~13:15 お腹シェイプ 富真ディエゴ	登 13:00~14:00 イベントプログラム
13:35~14:20 チャレンジエアロ 長村初子	13:40~14:25 温ヨガ リンパ 長村晴香	登 14:00~15:00 【有料】成人スクール(初中級) 水島涼稀
14:35~15:20 Group Fight 清水洸	14:40~15:10 【映像】Group Centergy	
	15:15~15:45 【映像】Group Core	登 15:15~16:15 Jrスイミングスクール ※成人用1コース
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確認ください。		

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。