スポーツクラブ ルネサンス 住之江

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

第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15～10:45 Group Centergy Nakaji		登 10:10～11:00 【有料】ベビースクール ルネサンススイミングコーチ
11:05～11:50 Group Groove Nakaji		登 11:00～12:00 マスターズ 練習レーン 1コース開放 / 登 11:15～12:15 【有料】成人スクール 初級・中級
12:05～12:50 レギュラーステップ 岩下宏之		
13:05～13:35 ビヨンドパワーヨガ 江崎美沙喜		登 13:20～14:20 【有料】除優 機能改善スクール 平田紀子
13:55～14:25 Group Power 澁谷曌		
14:45～15:30 ZUMBA 林和美		登 15:15～19:45 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ
15:45～16:15 青竹ビクス® 林和美		
登 16:30～17:30 KIDS FIT 幼児・幼小クラス		
登 17:30～18:30 KIDS FIT 小学生クラス		
19:00～19:45 ZUMBA 久保中絹子		
20:05～20:50 Group Power 杉本昇		20:20～20:50 クロール ルネサンススイミングコーチ
21:10～21:40 Group Fight 杉本昇		
21:55～22:25 【映像】ヨガ 予約不要		

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15～10:55 ベーシックエアロ 岩下宏之		登 10:15～11:15 【有料】成人スクール 初級・中級
11:15～12:00 チャレンジステップ 岩下宏之		登 11:25～12:05 ミットアクア 平川真美
12:20～13:05 Group Fight A-SAH		登 12:20～13:20 【有料】除優 機能改善スクール 平川真美
13:30～14:15 ヨガ 溝口敦子		登 13:25～13:55 水中ウォーキング ルネサンススイミングコーチ
14:30～15:10 ベーシックエアロ 肥塚昌幸		
15:25～15:55 Group Centergy 松本亜由美		登 15:15～19:45 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ
登 16:20～17:20 チアリーディングスクール キッズクラス		
登 17:30～18:30 チアリーディングスクール ジュニアクラス		
18:50～19:20 ボディシェイプ N	登 19:00～20:00 【有料】TRYnations Lv.1 野口聡汰	
19:35～20:20 レギュラーエアロ N		
20:35～21:20 Group Fight 澁谷曌	登 20:10～21:10 【有料】TRYnations Lv.2 野口聡汰	登 20:30～21:30 【有料】成人スクール 初級・中級
21:35～22:20 ボディシェイプ 長村初子		

木 THURSDAY

第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15～11:00 健美操 舟津由美子		
11:15～12:00 リトモス 古家智恵		登 11:00～12:00 【有料】成人スクール 初級
12:15～12:45 ベーシックエアロ N		登 12:00～13:00 【有料】成人スクール 中級
13:05～13:35 ボディシェイプ N		
13:55～14:25 Group Power 江崎美沙喜		
14:45～15:15 腰痛予防ストレッチ 江崎美沙喜	登 14:30～15:30 【有料】TRYnations Lv.1 春尾優大	
15:30～16:00 【映像】ヨガ 予約不要		
16:10～16:25 【映像】お腹シェイプ		
18:20～18:35 【映像】お腹シェイプ		
19:00～19:45 Group Centergy YUKO		
登 20:10～21:10 【有料】Group Power 澁谷曌	登 20:00～21:00 【有料】TRYnations Lv.2 植田翔太	
21:35～22:20 Group Fight 野口聡汰	登 21:10～22:10 【有料】TRYnations Lv.1 藤本紗英	

金 FRIDAY

第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:20～11:00 ベーシックエアロ 足立みどり		
11:20～12:05 フラダンス 林和美		11:15～11:45 ピヨンドミラクル アクア 永山剛士
12:30～13:00 Group Fight 江崎美沙喜		登 12:00～13:00 エンジョイマスターズ ルネサンススイミングコーチ
登 13:30～14:30 【有料】ピラティス 日隈一行		
14:45～15:30 ZUMBA 久保中絹子		登 15:15～19:45 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ
18:35～19:20 リトモス 松山泰子		
19:35～20:20 ヨガ 松山泰子		
20:40～21:25 Group Blast 藤本紗英		登 20:30～21:30 【有料】成人スクール 初級
21:45～22:15 Group Power 澁谷曌		

土 SATURDAY

第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15～11:00 ZUMBA 松山泰子		登 10:00～12:00 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ
	11:00～11:20 ヨガストレッチ HIRONO	
11:20～12:05 チャレンジエアロ 松山泰子	11:35～11:55 トレーニングヨガ HIRONO	
12:25～13:10 Group Power 澁谷曌		登 12:25～13:15 【有料】ベビースクール ルネサンススイミングコーチ
13:30～14:15 ヨガ 藤森ゆりか	登 14:00～15:00 【有料】TRYnations Lv.2 植田翔太	登 13:30～16:40 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ
14:35～15:05 ピラティス 藤森ゆりか		
15:20～16:00 ベーシックエアロ 渡邊かづみ		
16:15～17:00 チャレンジエアロ 渡邊かづみ		
17:15～18:00 Group Centergy 松本亜由美	登 17:30～18:30 【有料】TRYnations Lv.4 澁谷曌	
18:35～19:20 Group Power 杉本昇		登 19:15～20:15 【有料】成人スクール 中級
19:40～20:25 Group Fight 杉本昇		

日 SUNDAY

第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15～10:45 【映像】Group Centergy 予約不要		登 10:00～13:00 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ
11:00～11:45 ヨガ 山中千晶		
12:05～12:50 チャレンジエアロ 山中千晶		
13:25～14:10 Group Fight 野口聡汰		登 13:40～14:30 【有料】ベビースクール ルネサンススイミングコーチ
14:30～15:15 Group Blast 藤本紗英		
15:35～16:05 バレトン ソールシンセシス 今井紗耶佳	登 16:00～17:00 【有料】TRYnations Lv.1 野口聡汰	登 15:00～17:00 ジュニアスイミング イベントレッスン枠
16:25～17:10 ヨガ 今井紗耶佳		
17:25～17:40 【映像】お尻シェイプ		
17:50～18:05 【映像】お腹シェイプ		

プールプログラム使用コース数

泳法系…1～2コース
エクササイズ系…2～3コース
ジュニアスクール…1～4コース
※参加人数により多少の増減がございます

定員

《スタジオ》
ツールあり:30名、ツールなし:48名
《ファンクショナルエリア》
8名

【有料】(木)Group Power (金)ピラティスに関して

60分の有料プログラムレッスンとなります。
詳細は別途告知POPをご覧ください。
不明な点はスタッフまでお声かけください。