スポーツクラブ ルネサンス・アルザ泉大津

2026 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		9:40~10:00 【映像】リフレッシュストレッチ	
10	10:00~10:40 ビヨンドボディメイクヨガ 佐藤美佑		登 10:10~11:00 【有料】ベビースクール
11	10:55~11:35 骨格リセットエクササイズ 吉野智子	10:40~11:25 温フローヨガ 山中千晶	登 11:00~12:00 【有料】成人スクール(初中級) 堤美穂
12	11:50~12:30 ベーシックエアロ 西原秀徳	11:45~12:30 温フローヨガ 山中千晶	
13	12:45~13:30 レギュラーエアロ 西原秀徳		13:00~13:45 【有料】水中運動スクール 宮崎宏恵
14	13:45~14:25 骨格リセットエクササイズ 吉野智子	登 14:00~15:00 【有料】ピラティススクール 西原秀徳	
15	14:40~15:20 アロマヒーリングヨガ 長村晴香		
16			
17	登 16:20~17:20 【有料】チアダンス キッズクラス		
18	登 17:30~18:30 【有料】チアダンス ジュニアクラス		
19		18:50~19:10 リセットボール クラブスタッフ	
20	19:35~20:20 Group Fight 富真ディエゴ	19:35~20:05 Group Centergy 長谷川叶月	
21	20:35~21:05 ZUMBA 山本梨華	20:30~21:15 レギュラーエアロ 井下恵子	
	21:20~22:05 チャレンジエアロ 山本梨華		

水 WEDNESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10		9:45~10:00 【映像】モーニングストレッチ	
10	10:15~11:00 Group Centergy 田中沙季	10:05~10:35 【映像】ボディメイクヨガ	10:05~10:55 ミットアクア 橋千鶴
11	11:25~12:10 ヨガ 橋千鶴	登 11:30~12:30 【有料】Group Groove airi	登 11:30~12:30 【有料】成人スクール(初中級) 池谷龍介
12	12:25~12:55 Group Fight 富真ディエゴ		
13	13:10~13:55 ZUMBA 松本亜由美	登 13:35~14:35 【有料】ピラティススクール 日隈一行	登 12:45~13:45 マスターズ練習コース
14	14:35~15:20 健美操 大城和美	14:45~15:30 ピラティス 日隈一行	
15	15:40~16:25 フラダンス 林和美		登 15:30~19:30 【有料】ジュニアスクール 15:30~16:30成人用1レーン 16:30~18:30成人用0レーン 18:30~19:30成人用1レーン
16		登 17:00~18:00 新極真会空手教室 幼児小学生クラス	
17			
18			
19	19:30~20:15 Group Centergy airi	登 19:40~20:40 【有料】TRYnations Lv.2 北浦大樹	登 19:30~20:45 【有料】成人スクール (マスターズ) 田中明徳
20	20:30~21:15 Group Groove airi		
21	21:30~22:00 【映像】Group Blast		

木 THURSDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10		9:30~9:50 【映像】リフレッシュストレッチ	
10	9:55~10:25 やさしいヨガ 橋千鶴	登 10:10~11:10 【有料】body REmake 諸石美沙	登 10:10~11:00 【有料】ベビースクール
11	10:40~11:10 ヨガ 橋千鶴		登 11:00~12:00 【有料】成人スクール(初中級) 堤美穂
12	11:25~11:55 Group Centergy 長村晴香	11:30~12:15 Essential Pilates 諸石美沙	
13	12:15~12:45 Group Groove airi		12:30~13:10 アクアビクス 叶夢
14	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 ルネサンススイミングコーチ
15	13:55~14:35 骨格リセットエクササイズ 吉野智子		14:00~14:45 【有料】水中運動スクール 田中明徳
16	14:45~15:35 ジョイントスケーティングアプローチ 吉野智子		
17			登 16:30~19:30 【有料】ジュニアスクール 16:30~17:30成人用1レーン 17:30~18:30成人用0レーン 18:30 ~19:30成人用1レーン
18		登 18:15~19:15 【有料】TRYnations Lv.2 田中春菜	
19	19:35~20:05 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) 池谷龍介
20	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	21:20~22:05 Group Power 日隈一行	21:15~22:00 Essential Pilates 梶原明葵	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
10		9:45~10:00 【映像】モーニングストレッチ	
10	10:00~10:45 Group Centergy airi	10:10~10:40 【映像】ヨガ 予約不要	登 10:05~11:05 【有料】成人スクール(初中級) 池谷龍介
11	11:00~11:30 Group Groove airi	11:00~11:30 温ヨガ 金城華子	11:15~11:45 クロール ルネサンススイミングコーチ
12	11:45~12:30 Group Power 今中吉一	11:45~12:15 温ヨガ 金城華子	12:00~12:30 La·La AQUA 島原神
13	12:45~13:15 Group Fight 今中吉一	12:30~13:10 骨格リセットエクササイズ 金城華子	登 12:45~13:45 エンジョイマスターズ ルネサンススイミングコーチ
14	13:30~14:00 バレトン ソールシンセシス 金城華子	13:25~14:10 Essential Pilates 諸石美沙	
15	14:20~15:05 ヨガ 金城華子	14:30~14:45 お腹シェイプ クラブスタッフ	登 15:30~19:30 【有料】ジュニアスクール 15:30~16:30成人用2レーン 16:30~18:30成人用0レーン 18:30~19:30成人用1レーン
16			
17	登 16:25~17:25 【有料】avexdancemaster キッズ入門		
18	登 17:45~19:15 【有料】avexdancemaster ティーン初級		
19		登 19:20~20:20 【有料】TRYnations Lv.3 荒木海人	
20	19:30~20:15 レギュラーステップ 長村初子		登 19:30~20:30 【有料】成人スクール(初中級) 田中明徳
21	20:30~21:00 バレトン ソールシンセシス airi	20:45~21:00 からだすっきりストレッチ クラブスタッフ	登 20:35~21:35 エンジョイマスターズ ルネサンススイミングコーチ
	21:15~22:00 Group Centergy airi		

土 SATURDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	9:50~10:20 アロマヒーリングヨガ 佐藤美佑	9:45~10:15 【映像】ピラティス 予約不要	9:00~12:00 【有料】ジュニアスクール 10:00~11:00成人用1レーン 11:00~12:00成人用0レーン
11	10:35~11:05 スマートウォーク&ラン 佐藤美佑		
12	11:20~11:50 ピラティス 辻あづさ	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) 房安一颯
13	12:05~12:50 フローヨガ 山中千晶		
14	13:05~13:50 Group Blast 田中明徳	13:40~14:20 温ボディメイクヨガ HIRONO	登 13:30~16:30 【有料】ジュニアスクール 13:30~14:30成人用1レーン 14:30~15:30成人用0レーン 15:30~16:30成人用1レーン
15	14:05~14:50 Group Centergy 長村晴香	14:40~15:25 温パワーヨガ HIRONO	
16	15:05~15:35 Group Power 田中明徳		
17	15:50~16:35 Group Fight SHIE	登 15:40~16:40 【有料】TRYnations Lv.2 北浦大樹	
18		17:30~18:15 レギュラーエアロ 平野健一	登 17:45~19:00 【有料】成人スクール (マスターズ) 田中明徳
19	18:30~19:15 ヒップホップ 平野健一		
20	19:30~20:15 レギュラーステップ 平野健一		
21			

日 SUNDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10			8:00~11:00 【有料】ジュニアスクール 10:00~11:00成人用1レーン
10	10:05~10:35 ピラティス 長村初子		
11	10:50~11:35 レギュラーステップ 長村初子	10:55~11:40 温パワーヨガ 長村晴香	登 11:20~12:10 【有料】ベビースクール ルネサンススイミングコーチ
12	11:50~12:20 Group Fight 湯本梨理花	12:00~12:45 レギュラーエアロ 井下恵子	
13	12:35~13:05 Group Blast 長谷川叶月	13:00~13:20 リセットボール クラブスタッフ	13:00~14:00 イベントプログラム 成人用2レーン
14	13:20~14:05 レギュラーエアロ 長村初子	13:40~14:25 温ボディメイクヨガ 長村晴香	登 14:00~15:00 【有料】成人スクール(初中級) 池谷龍介
15	14:20~15:05 Group Fight 田中沙季		
16	15:30~16:15 Group Groove 担当者はWEB予約システムまたは館内掲示板をご覧ください	15:25~16:10 Group Centergy NARUMI	登 15:15~16:15 【有料】ジュニアスクール 成人用1レーン
17	16:30~17:15 Group Power NARUMI		16:30~18:30 【有料】イベントプログラム 成人用2レーン
18			
19			
20			
21			