スポーツクラブ ルネサンス・アルザ泉大津

2026 04▸06 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 予約不要	登 10:10~11:00 【有料】ベビースクール
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) 堤美穂
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		13:00~13:45 【有料】水中運動スクール 田中明徳
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	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 【有料】チアダンス キッズクラス		
登 17:30~18:30 【有料】チアダンス ジュニアクラス		
	18:50~19:10 リセットボール 富真ディエゴ	
19:35~20:20 Group Fight 富真ディエゴ		
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
	9:45~10:00 【映像】モーニングストレッチ	
10:10~10:55 Group Centergy airi	10:05~10:35 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要	10:05~10:55 ミットアクア 橋千鶴
11:25~12:10 ヨガ 橋千鶴	登 11:10~12:10 【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
12:25~12:55 【映像】Group Blast 予約不要		登 12:45~13:45 マスターズ練習コース
13:10~13:55 ZUMBA 松本亜由美	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	登 14:05~15:05 【有料】ピラティススクール 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	登 15:30~19:30 【有料】ジュニアスクール 15:30~18:30成人用Oレーン 18:30~19:30成人用1レーン
	登 17:00~18:00 新極真会空手教室 幼児小学生クラス	
19:15~20:00 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
20:15~21:00 Group Groove airi	20:55~21:10 からだすっきりストレッチ 北浦大樹	
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 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
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
11:25~11:55 Group Centergy 長村晴香	11:25~12:10 Essential Pilates 諸石美沙	
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 ルネサンススイミングコーチ
14:00~14:40 骨格リセットエクササイズ 吉野智子		14:00~14:45 【有料】水中運動スクール 田中明徳
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 16:30~19:30 【有料】ジュニアスクール 16:30~18:30成人用Oレーン 18:30~19:30成人用1レーン
	登 18:15~19:15 【有料】TRYnations Lv.2 田中春菜	
19:35~20:05 Group Fight 田中春菜	19:30~20:00 パレトン 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
20:20~21:05 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 日隈一行		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	
10:15~11:00 Group Centergy Nakaji	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
11:15~12:00 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 ルネサンススイミングコーチ
12:15~12:45 Group Fight 今中吉一	11:55~12:25 温ヨガ 金城華子	12:00~12:30 La·La AQUA 島原神
13:00~13:30 パレトン ソールシンセシス 金城華子	12:45~13:30 Essential Pilates 諸石美沙	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
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 15:30~19:30 【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Oレーン 18:30~19:30成人用1レーン
登 16:25~17:25 avexdancemaster キッズ入門		
登 17:45~19:15 avexdancemaster ティーン初級		
	18:50~19:05 からだすっきりストレッチ 北浦大樹	
19:30~20:15 レギュラーステップ 長村初子	登 19:20~20:20 【有料】TRYnations Lv.3 北浦大樹	登 19:30~20:30 【有料】成人スクール(初中級) 田中明徳
20:30~21:00 Group Power 湯本梨理花	20:35~21:05 パレトン ソールシンセシス airi	登 20:35~21:20 エンジョイマスターズ ルネサンススイミングコーチ
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 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Oレーン
10:35~11:05 スマートウォーク&ラン 佐藤美佑	登 10:45~11:45 【有料】body REmake 湯本梨理花	
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) 房安一颯
13:05~13:50 Group Blast 田中明徳		登
14:05~14:50 Group Centergy 長村晴香	13:40~14:20 温ボディメイクヨガ HIRONO	
15:05~15:35 Group Power 田中明徳	14:40~15:25 温パワーヨガ HIRONO	13:30~17:30 【有料】ジュニアスクール 13:30~14:30成人用2レーン 14:30~17:30成人用Oレーン
15:50~16:35 Group Fight SHIE	登 15:40~16:40 【有料】TRYnations Lv.2 北浦大樹	
	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 田中明徳		
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
10:05~10:35 ピラティス 長村初子	10:55~11:40 温パワーヨガ 長村晴香	8:00~11:00 【有料】ジュニアスクール 10:00~11:00成人用2レーン
10:50~11:35 レギュラーステップ 長村初子		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
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	
12:35~13:05 Group Blast 田中明徳	13:00~13:20 リセットボール 湯本梨理花	13:00~14:00 イベントプログラム ー
13:20~14:05 レギュラーエアロ 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) 池谷龍介
14:20~15:05 Group Fight 湯本梨理花		
15:30~16:15 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	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
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