

※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。

定……… 定員制プログラム

ビ……… ビヨンドプログラム

料……… 有料プログラム

月	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY		
	4階スタジオ	3階スタジオ	プール	4階スタジオ	3階スタジオ	プール	4階スタジオ	3階スタジオ	プール	4階スタジオ	3階スタジオ	プール	4階スタジオ	3階スタジオ	プール	4階スタジオ	3階スタジオ	プール
休館日																		
11		10:15~10:45 MOSSA Centery 【映像】			10:00~10:45 ZUMBA(45min) 豊福章江 【オンラインLIVEレッスン】				10:00~11:30 親子ベビースクール ※ジュニアスクール	9:50~10:50 太極拳60 村山ミレーナ 【有料プログラム】				9:40~10:40 カワイ体操教室 【ジュニアスクール】				
12	11:05~11:50 ZUMBA(45min) 田中弘子	11:05~11:50 ヨガリンパ45 藤野康子	11:15~11:45 水慣れ/クロール30 宮地和幸	11:00~11:45 レギュラーエアロ45 EMI	11:00~11:45 バランスコーディネーション45 樋口秀珠		11:00~11:30 ZUMBA(30min) 内野理美	11:00~11:30 青竹ピクス@30 石田裕紀子		11:10~11:55 レギュラーエアロ45 村岡智子	11:10~11:55 温ヨガ45 西尾里香		11:00~11:45 レギュラーエアロ45 宮田一輝	11:00~11:30 青竹ピクス@30 石田裕紀子		11:00~11:45 レギュラーエアロ45 榎田梨乃	11:05~11:50 温ヨガ45 戸澤佳恵	9:00~13:00 ジュニア スイミング スクール ※最大 4コース使用
13	12:05~12:50 チャレンジエアロ45 平陸晶	12:05~12:50 Group Centery 45 青木美幸	12:10~12:40 ミラクル アクア30 東佑佳	12:05~12:35 リトモス30 EMI	12:05~12:45 ベーシックエアロ40 樋口秀珠		11:50~12:35 バランスコーディネーション45 江島久恵	11:45~12:30 Group Fight 45 川口千紗代		12:10~12:55 チャレンジエアロ45 花田純子	12:15~13:00 バランスコーディネーション45 藤野康子		12:00~12:30 リトモス30 古賀五月	11:50~12:35 温ヨガ45 ASUKA		12:00~12:45 ZUMBA(45min) 伊藤仁奈	12:05~12:35 Group Centery 30 高田侑希	11:40~12:10 スイミング パーソナルレッスン 長尾拓真 【予約制】
14	13:10~13:55 バランスコーディネーション45 青木美幸	13:10~13:40 イージーエアロ30 田中弘子	12:50~13:50 マスターズ60 前田絵里奈 【登録制】	12:50~13:20 Group Power 30 石田裕紀子	13:05~13:50 フラダンス45 末松利恵		12:55~13:40 ヨガ45 橋本陽子			13:10~13:55 ハルトソールジネシス45 高田侑希	13:15~13:55 骨格リセットエクササイズ40 藤野康子		12:45~13:30 Group Fight 45 川口千紗代	12:55~13:40 温ヨガ45 ASUKA		13:00~13:30 Group Power 30 山本幸司	12:55~13:25 Group Centery 30 高田侑希	11:30~12:30 成人スイミング スクール 【初級/中級】 東佑佳
15	14:10~14:55 ヨガ45 TORU	13:55~14:25 Group Fight 30 川口千紗代	14:00~15:30 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】	14:00~15:00 body REmake Group Training	14:00~15:00 body REmake Group Training		14:20~15:05 ZUMBA GOLD(45min) 早弥香	13:30~14:30 body REmake Group Training		14:10~14:40 ヒップホップ30 AZUMI	14:15~15:15 body REmake Group Training		13:45~14:30 Group Power 45 内野理美	14:00~15:00 フィットネススクール LEVEL2		13:45~14:15 Group Fight 30 榎田梨乃	13:40~14:40 body REmake Group Training	13:30~14:20 親子ベビースクール ※ジュニアスクール
16	15:10~15:55 リトモス45 EMI	14:40~15:40 フィットネススクール LEVEL1	14:30~18:30 ジュニア スイミング スクール ※最大 3コース使用	14:40~15:25 Group Centery 45 往吉有希	15:15~15:55 ベーシックエアロ40 杉原裕子		15:20~16:00 ベーシックエアロ40 酒井春美			14:55~15:25 ジャズダンス30 大石素子	15:35~16:05 エナジーヨガ30 【映像】		14:45~15:30 Group Centery 45 高田侑希	14:00~15:00 フィットネススクール LEVEL2		14:30~15:15 チャレンジエアロ45 山本純子	14:55~15:35 骨格リセットエクササイズ40 藤野康子	14:30~15:30 成人スイミングスクール 【初級】 藤本智美
17	16:10~16:55 レギュラーエアロ45 榎田梨乃	15:55~16:55 body REmake Group Training	14:30~18:30 ジュニア スイミング スクール ※最大 3コース使用	15:40~16:25 ヨガ45 二宮和子	16:15~17:00 ハルトソールジネシス45 杉原裕子		16:40~17:10 ベーシックエアロ30 【映像】			15:45~16:30 ZUMBA(45min) 早弥香	16:15~16:30 おなかシェイプ15 【映像】		15:45~16:30 ヨガ45 花田純子	15:15~16:15 フィットネススクール LEVEL3		15:30~16:15 リトモス45 山本純子	15:45~16:45 フィットネススクール LEVEL3	15:40~16:10 スイミング パーソナルレッスン 高田侑希 【予約制】
18	17:05~17:20 adidasGYM&RUN15 【映像】	17:30~18:00 MOSSA Fight 【映像】		17:10~17:25 おなかシェイプ15 【映像】	17:40~18:10 MOSSA Groove 【映像】		17:20~17:50 MOSSA Fight 【映像】			16:45~17:30 Group Fight 45 早弥香	17:05~17:35 MOSSA Groove 【映像】		16:45~17:30 Group Blast 45 榎田梨乃	16:30~17:30 フィットネススクール LEVEL1		16:30~17:00 ハルトソールジネシス30 杉原裕子	17:15~18:00 パワーヨガ45 杉原裕子	17:00~18:00 フィットネススクール LEVEL1
19	18:10~18:25 おなかシェイプ15 【映像】			18:20~19:00 ベーシックエアロ40 内野理美	18:20~18:50 MOSSA Fight 【映像】		18:00~18:30 MOSSA Groove 【映像】			18:30~19:15 チャレンジエアロ45 伊藤仁奈	18:40~19:10 MOSSA Centery 【映像】			17:50~18:50 body REmake Group Training			18:20~18:50 MOSSA Fight 【映像】	
20	19:15~20:00 Group Centery 45 高田侑希	18:45~19:45 フィットネススクール LEVEL2		19:10~19:50 温ボディメイク ヨガ40 中西由紀	19:10~19:50 温ボディメイク ヨガ40 中西由紀		19:30~20:00 カーディオキックボクシング30 榎田梨乃 【暗闇WORKOUT】	19:30~20:00 ZUMBA(30min) 伊藤仁奈		19:15~20:00 Group Power 45 加藤陽友	18:50~19:50 フィットネススクール LEVEL2			19:05~19:20 おなかシェイプ15 【映像】			19:30~20:00 骨格リセットエクササイズ30 【映像】	
21	20:15~20:45 Group Fight 30 榎田梨乃	20:05~20:50 温ヨガ45 橋本陽子	19:45~20:25 ミットアクア40 宮地和幸	20:15~21:00 Group Fight 45 中西由紀	20:05~20:50 ヒップホップ45 AZUMI		20:15~21:00 Group Centery 45 山ノ内孝治	20:15~21:00 リトモス45 久保倫子		20:20~20:50 ZUMBA(30min) 山本純子	20:10~20:40 バランスコーディネーション30 TORU			20:55~21:55 フィットネススクール LEVEL1				
22	21:00~21:45 Group Power 45 池田智英	21:00~22:00 body REmake Group Training		21:15~22:00 チャレンジエアロ45 山ノ内孝治	21:00~22:00 body REmake Group Training		21:15~22:00 Group Blast 45 榎田梨乃	21:15~21:55 骨格リセットエクササイズ40 山ノ内孝治		21:05~21:50 ヨガ45 TORU	22:10~22:25 おなかシェイプ15 【映像】							

スタジオプログラムに関するご案内

- ◆定員:4階第1スタジオ 39名 3階第2スタジオ 19名
- ◆温プログラム:室温28~32℃ / <お持ち物>500ml以上のお飲み物
- ◆映像プログラム:入退場自由 ※スタジオ清掃をさせて頂く場合がございます
- ◆有料プログラム:会員アプリ「Myルネサンス」マイページのイベントWEB予約にて申し込みください。