

※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



MONDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
	9:40~9:55 [映像]モーニングストレッチ		
	10:05~10:20 [映像]カラダうごく		
	10:30~11:00 [映像]ピラティス 予約不要		10:20~10:50 水中ウォーキング 百瀬佳美
			11:00~11:30 [有料]スイミングパーソナル ルネサンススイミングコーチ
11:15~12:00 ZUMBA 安藤朋子	11:15~11:45 腰痛予防ストレッチ 鈴木真樹子		11:40~12:10 背泳ぎ ルネサンススイミングコーチ
	12:00~12:20 ストレッチボール® クラブスタッフ		
12:15~12:55 ベーシックステップ 安藤朋子		12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.2 古川貴人	12:20~13:05 エンジョイマスターズ ルネサンススイミングコーチ
	12:45~13:30 バルソノールシンセシス 山口広美		
13:15~14:00 Group Fight 名雪久美		13:00~13:45 Group Power 古川貴人	13:15~13:45 アクアピクス 百瀬佳美
	13:50~14:35 ヨガ 中西雅子		13:55~14:25 [有料]スイミングパーソナル ルネサンススイミングコーチ
14:20~14:50 UBOUND 植村有紀子			
	14:50~15:50 [有料]body REmake 古川貴人		
15:10~15:40 イージーステップ 山口広美		15:05~15:35 ベーシックエアロ 横山恵子	
		15:35~16:35 ZUMBA 安藤朋子	
16:00~16:45 バラスローチネーション® 山口広美			15:00~18:45 [有料]ジュニアスクール
	16:30~17:30 [有料]ジュニアスクール 予約不要		
	17:45~18:15 [映像]Group Fight 予約不要		
18:40~19:25 リトモス Yuu	18:45~19:30 ヨガ SATOMI		
		19:00~19:45 Group Fight 名雪久美	
19:45~20:30 Group Power 高城悠太	19:50~20:20 ホットヨガ SATOMI	19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.4 古川貴人	
		20:00~20:15 [映像]adidasGYM&RUN	
	20:30~21:00 [映像]ピラティス 予約不要	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.2 古川貴人	
20:45~21:15 カチキキカガツツ 高城悠太	20:40~21:25 ヨガ SATOMI		20:00~21:00 [有料]成人スクール

WEDNESDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
	9:40~9:55 [映像]モーニングストレッチ		
	10:05~10:20 [映像]カラダうごく		
	10:30~11:00 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要		10:00~11:35 [有料]ベビースクール
11:15~11:45 リトモス Yuu	11:15~11:45 Group Centergy 森千紜		
12:00~12:45 ヨガ SATOMI	12:05~12:45 アロマヒーリングヨガ 小田友美		12:00~13:00 [有料]成人スクール
		12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.1 森千紜	
13:00~13:45 Group Power 古川貴人	13:00~13:20 ストレッチボール® クラブスタッフ		13:00~14:00 [有料]成人スクール
	13:35~13:50 adidasGYM&RUN		
	14:05~14:50 Group Fight 古川貴人		14:15~14:45 ミットアクア 百瀬佳美
	14:50~15:20 ヨガ Yoko		
	15:05~15:35 ベーシックエアロ 横山恵子		
	15:35~16:35 ZUMBA 安藤朋子		15:00~18:45 [有料]ジュニアスクール
	16:50~17:35 レギュラーエアロ 安藤朋子	17:00~17:30 [映像]Group Fight 予約不要	
	17:45~18:15 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要		
	18:30~18:45 [映像]お尻シェイブ		
	19:00~19:45 Group Fight 名雪久美	19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.4 古川貴人	
	19:00~19:45 Group Centergy サイトウテツヤ		
	20:00~20:15 [映像]adidasGYM&RUN		
20:05~20:50 レギュラーエアロ 横山恵子	20:30~21:00 [映像]ピラティス 予約不要	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.2 古川貴人	

THURSDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
	9:40~9:55 [映像]モーニングストレッチ		
	10:05~10:20 [映像]カラダうごく		
	10:30~11:00 [映像]ピラティス 予約不要		10:30~11:00 ピノミラクル アクア ルネサンススイミングコーチ
11:15~12:00 Group Centergy 藤波友子	11:15~12:00 バラスローチネーション® 山口広美		
12:15~13:00 レギュラーエアロ 横山恵子	12:20~13:05 ホットヨガ 藤波友子	12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.2 古川貴人	12:00~13:00 [有料]成人スクール
13:20~13:50 UBOUND 藤波友子	13:20~13:50 腰痛予防ストレッチ 鈴木真樹子		13:00~14:00 [有料]成人スクール
14:10~14:55 バルソノールシンセシス 藤波友子	14:05~14:45 骨格リセットエクササイズ 寺北恵子		14:10~14:40 [有料]スイミングパーソナル
15:15~16:00 ヨガ 寺北恵子	15:00~16:00 [有料]TRYnations Lv.1 市田玄樹		
16:15~16:45 Group Centergy 藤波友子	16:30~17:00 [映像]Group Fight 予約不要		15:00~18:45 [有料]ジュニアスクール
	17:15~17:45 [映像]ベーシックエアロ 予約不要		
	18:00~18:30 [映像]Group Groove 予約不要		
18:50~19:20 Group Power 古川貴人	18:45~19:30 ヨガ 濱純子		
19:45~20:15 カチキキカガツツ 藤崎結衣	19:45~20:45 [有料]TRYnations Lv.3 古川貴人		19:40~20:10 クローリング ルネサンススイミングコーチ
20:30~21:15 ヨガ 濱純子			
	21:00~21:30 [映像]Group Centergy 予約不要		

FRIDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
	9:40~9:55 [映像]モーニングストレッチ		
	10:05~10:20 [映像]カラダうごく		
	10:30~10:45 [映像]お尻シェイブ		10:00~11:35 [有料]ベビースクール
11:15~12:00 リトモス Miho	11:00~12:00 [有料]body REmake 鈴木真樹子		
			11:45~12:15 クローリング ルネサンススイミングコーチ
12:15~13:00 Group Fight 古川貴人	12:30~13:10 アロマストレッチ 鈴木真樹子	12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.1 市田玄樹	12:25~12:55 アクアピクス 川口八重子
			13:05~13:50 スペシャルマスターズ ルネサンススイミングコーチ
13:15~14:00 Group Centergy 山中育美	13:30~14:15 ヨガ 中西雅子		
14:20~14:50 カチキキカガツツ 鈴木真樹子	14:30~15:30 [有料]TRYnations Lv.2 高城悠太		
15:05~15:45 ベーシックステップ 川口八重子	15:50~16:20 [映像]Group Centergy 予約不要		15:00~18:45 [有料]ジュニアスクール
	16:35~17:05 [映像]Group Fight 予約不要		
	17:20~17:35 [映像]リアルジュエリー		
	17:50~18:05 [映像]adidasGYM&RUN		
	18:20~18:50 [映像]Group Groove 予約不要		
19:00~19:45 Group Centergy 山口隆弘	19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.2 藤崎結衣		
20:00~20:30 バルソノールシンセシス 山口隆弘			
20:50~21:20 Group Power 高城悠太	20:45~21:25 温ボディメイクヨガ 山口隆弘		

SATURDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
	9:40~10:10 [映像]Group Centergy 予約不要		
			10:30~11:00 [映像]Group Groove 予約不要
11:15~12:00 Group Centergy Mami	11:15~11:30 [映像]adidasGYM&RUN		
	11:50~12:35 ヨガ SATOMI		
12:20~13:05 Group Power 米山美樹			10:00~16:45 [有料]ジュニアスクール
	13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.2 山崎哲弥		
13:30~14:15 ZUMBA 中塚奈々	14:30~15:30 フラダンス MICH		
14:30~15:15 レギュラーエアロ 中塚奈々	15:45~16:15 [映像]Group Fight		
15:45~16:30 Group Power 山崎哲弥			
17:00~17:45 Group Fight 古川貴人	17:00~18:00 [有料]TRYnations Lv.3 中村有志		
18:15~19:15 ヨガ SATOMI	18:15~19:15 [有料]TRYnations Lv.4 古川貴人		18:00~19:00 [有料]成人スクール

SUNDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
	9:40~10:10 [映像]Group Centergy 予約不要		
			10:30~11:00 [映像]Group Groove 予約不要
11:15~12:00 Group Centergy 山中育美	11:30~12:00 [映像]ピラティス 予約不要		10:00~12:15 [有料]ジュニアスクール
12:30~13:00 UBOUND 熊谷剛	12:20~13:20 [有料]body REmake 山中育美		12:25~12:55 アクアピクス 植村有紀子
13:30~14:15 Group Fight 熊谷剛	13:40~14:20 温アロマストレッチ 山中育美		13:00~14:35 [有料]ベビースクール
14:30~15:30 ヨガ 藤井佳奈	14:35~14:50 お腹シェイブ		
	15:10~15:40 腰痛予防ストレッチ クラブスタッフ		
15:45~16:30 レギュラーエアロ 原以子			
16:50~17:50 イベントプログラム枠	16:30~17:30 [有料]TRYnations Lv.2 藤崎結衣		

温/ホットプログラムのお知らせ
◆温プログラム室温28℃~30℃◆ホットプログラム室温32~36℃
※プログラムにご参加のお客様は、お飲み物(500ml以上)をご用意ください。
※ホットプログラムにご参加のお客様は、J/スタオルをご用意ください。

定員に関するご案内
[定員35名]第1スタジオ(ツールを使用しないプログラム)
[定員33名]第1スタジオ(ツールを使用するプログラム)
[定員30名]Group Power・ステップ・UBOUND
[定員18名]第2スタジオ(ツールを使用しないプログラム)
[定員16名]第2スタジオ(ツールを使用するプログラム)
[定員なし]映像プログラム

映像プログラムのお知らせ
※レッスンの途中入退場が可能です。

イベントプログラム枠のご案内
有料イベント実施枠となります。
開催の際は、館内POPにて掲示いたします。
申込方法等はMyルネサンスマイページからとなります。