



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
5:00 MEGADANZ 【映像】	スタジオ 自由開放  ※自由にご利用 いただけます。 (ご利用後は電気 や空調などは元 にお戻ください。)	5:00 FIGHT DO 【映像】	スタジオ 自由開放  ※自由にご利用 いただけます。 (ご利用後は電気 や空調などは元 にお戻ください。)	5:00 レギュラーエアロ45 【映像】	5:00 ホディメイクヨガ 【映像】	5:00 RADICAL AERO 【映像】		
5:45 UBOUND 【映像】		5:30 RADICAL AERO 【映像】		5:45 FIGHT DO 【映像】	5:45 お腹シェイプ15 【映像】	5:45 UBOUND 【映像】	5:45 MEGADANZ 【映像】	
6:30 RADICAL AERO 【映像】		6:30 MEGADANZ 【映像】		6:45 FIGHT DO 【映像】	6:45 ハルトン ソールシンセシス 【映像】	6:30 ベーシックエアロ 【映像】	6:30 ピラティス 【映像】	
7:15 FIGHT DO 【映像】		7:15 FIGHT DO 【映像】		7:15 FIGHT DO 【映像】	7:15 FIGHT DO 【映像】	7:15 FIGHT DO 【映像】	7:15 UBOUND 【映像】	
8:00 UBOUND 【映像】		8:00 UBOUND 【映像】		8:00 UBOUND 【映像】	8:00 UBOUND 【映像】	8:00 UBOUND 【映像】	8:00 FIGHT DO 【映像】	
8:45 RADICAL AERO 【映像】		8:45 MEGADANZ 【映像】		8:45 MEGADANZ 【映像】	8:45 RADICAL AERO 【映像】	8:45 MEGADANZ 【映像】	8:45 MEGADANZ 【映像】	
9:30 ホディメイクヨガ 【映像】		9:30 ベーシックエアロ 【映像】		9:30 RADICAL AERO 【映像】	9:00 UBOUND 【映像】	9:30 MEGADANZ 【映像】	9:30 UBOUND 【映像】	9:30 RADICAL AERO 【映像】
10:16 MEGADANZ 【映像】		10:16 UBOUND 【映像】		10:30 エssenシャル ピラティス45 向川	9:45 MEGADANZ 【映像】	10:16 ベーシックエアロ 【映像】	10:16 RADICAL AERO 【映像】	10:16 スタジオ メンテナンス
11:00 お腹シェイプ15 【映像】		11:00 ヨガ45 寺北		11:30 ヒップホップ30 加藤	10:30 FIGHT DO 【映像】	11:00 お腹シェイプ15 【映像】	11:00 ヨガ45 maiko	10:45 ヨガ45 Maami
11:30 FIGHT DO 【映像】		11:30 ヨガ45 寺北		12:00 ヒップホップ30 加藤	11:16 Group Centergy30 向川	11:30 FIGHT DO 【映像】	11:30 ヨガ45 maiko	11:45 エssenシャル ピラティス45 向川
12:15 ベーシックエアロ 【映像】	12:00 ジャスダンス45 松岡	12:15 骨格リセット エクササイズ40 加藤	12:00 ベーシックエアロ30 山田	12:15 MEGADANZ 【映像】	12:00 ヨガリンバ45 向川	12:45 GroupFight30 安藤		
13:00 レギュラーエアロ45 【映像】	13:00 Group Centergy45 大石橋	13:15 UBOUND30 大石橋	12:45 ZUMBA45 山田	13:00 お腹シェイプ15 【映像】	13:00 Group Centergy45 向川	13:30 UBOUND30 安藤		
13:55 UBOUND 【映像】	14:00 エssenシャル ピラティス45 山本	14:00 GroupFight30 大石橋	13:45 ボディメイク ヨガ45 辻	13:30 お腹シェイプ15 【映像】	14:00 ヒップホップ30 tomo	14:15 お腹シェイプ15 向川		
14:35 お腹シェイプ15 【映像】	14:45 エssenシャル ピラティス45 山本	14:45 GroupFight30 大石橋	14:45 ハルトン ソールシンセシス30 辻	13:30 ソールシンセシス 【映像】	14:15 UBOUND 【映像】	14:45 ドッチビー 【予約不要】 向川		
15:00 FIGHT DO 【映像】	15:00 UBOUND45 【映像】	14:45 お腹シェイプ15 【映像】	15:30 スタジオ メンテナンス	14:15 UBOUND 【映像】	14:45 ヨガ45 tomo	15:30 ゆるラクスストレッチ 【予約不要】 山本		
15:45 ホディメイクヨガ 【映像】	16:00 スタジオ メンテナンス	15:30 スタジオ メンテナンス	16:30 スタジオ メンテナンス	15:00 FIGHT DO 【映像】	15:45 GroupFight30 大石橋	16:15 スタジオ メンテナンス		
16:30 ピラティス 【映像】	16:00 スタジオ メンテナンス	16:30 スタジオ メンテナンス	16:30 スタジオ メンテナンス	16:45 ピラティス 【映像】	16:30 UBOUND30 大石橋	16:15 スタジオ メンテナンス		
17:15 ハルトン ソールシンセシス 【映像】	17:45 ベーシックエアロ 【映像】	17:45 UBOUND45 【映像】	17:30 UBOUND 【映像】	16:45 ピラティス 【映像】	17:15 UBOUND 【映像】	17:45 スタジオ メンテナンス		
18:00 RADICAL AERO 【映像】	18:15 GroupFight30 大石橋	18:00 UBOUND45 【映像】	18:00 UBOUND 【映像】	17:00 ベーシックエアロ 【映像】	17:15 UBOUND 【映像】	18:00 FIGHT DO 【映像】		
18:45 MEGADANZ 【映像】	18:30 GroupFight30 大石橋	18:00 ヨガ45 加藤	18:15 MEGADANZ 【映像】	17:15 MEGADANZ 【映像】	18:00 RADICAL AERO 【映像】	18:00 FIGHT DO 【映像】		
19:30 ピラティス 【映像】	19:15 Group Centergy45 中塚	19:00 ヨガ45 加藤	19:00 Group Centergy45 大石橋	18:45 ハルトン ソールシンセシス 【映像】	18:00 レギュラーエアロ45 【映像】	18:45 UBOUND 【映像】		
20:15 UBOUND 【映像】	20:15 ZUMBA45 佐々木	20:00 ヒップホップ45 加藤	20:00 ヨガ45 MDOFI	19:30 UBOUND 【映像】	19:30 MEGADANZ 【映像】	19:30 MEGADANZ 【映像】		
21:00 FIGHT DO 【映像】	21:15 お腹シェイプ15 【映像】	21:00 GroupFight30 大石橋	20:45 ヨガ45 MDOFI	20:15 FIGHT DO 【映像】	20:15 RADICAL AERO 【映像】	20:15 RADICAL AERO 【映像】		
21:45 ピラティス 【映像】	21:45 MEGADANZ 【映像】	22:00 FIGHT DO 【映像】	21:00 UBOUND 【映像】	21:00 MEGADANZ 【映像】	21:00 FIGHT DO 【映像】	21:00 ピラティス 【映像】		
22:30 UBOUND 【映像】	22:30 スタジオ 自由開放  ※自由にご利用 いただけます。 (ご利用後は電気 や空調などは元 にお戻ください。)	22:45 UBOUND 【映像】	21:45 RADICAL AERO 【映像】	21:45 UBOUND 【映像】	21:45 ピラティス 【映像】	21:45 RADICAL AERO 【映像】		
23:15 MEGADANZ 【映像】	23:30 スタジオ 自由開放  ※自由にご利用 いただけます。 (ご利用後は電気 や空調などは元 にお戻ください。)	23:30 ピラティス 【映像】	22:30 MEGADANZ 【映像】	22:30 MEGADANZ 【映像】	22:30 ベーシックエアロ 【映像】	22:30 MEGADANZ 【映像】		
24:00 RADICAL AERO 【映像】	23:30 スタジオ 自由開放  ※自由にご利用 いただけます。 (ご利用後は電気 や空調などは元 にお戻ください。)	24:15 MEGADANZ 【映像】	23:00 MEGADANZ 【映像】	23:15 RADICAL AERO 【映像】	24:00 お腹シェイプ15 【映像】	23:15 UBOUND 【映像】		
24:45 お腹シェイプ15 【映像】	24:45 MEGADANZ 【映像】	25:00 レギュラーエアロ45 【映像】	24:00 ホディメイクヨガ 【映像】	24:00 ホディメイクヨガ 【映像】	24:30 MEGADANZ 【映像】	24:00 MEGADANZ 【映像】		
25:15 MEGADANZ 【映像】	25:00 MEGADANZ 【映像】	25:00 UBOUND 【映像】	24:45 お腹シェイプ15 【映像】	24:45 お腹シェイプ15 【映像】	25:15 MEGADANZ 【映像】	25:15 MEGADANZ 【映像】		
26:00 ホディメイクヨガ 【映像】	26:00 UBOUND 【映像】	26:00 UBOUND 【映像】	25:15 MEGADANZ 【映像】	25:15 MEGADANZ 【映像】	25:15 MEGADANZ 【映像】	25:15 MEGADANZ 【映像】		
	26:00 UBOUND 【映像】	26:00 UBOUND 【映像】	26:00 ピラティス 【映像】	26:00 ピラティス 【映像】	26:00 UBOUND 【映像】	26:00 UBOUND 【映像】		

■ ...体を動かして汗をかく運動
 ■ ...柔軟性や体幹の強化・維持
 ■ ...心や体を整える(ヨガ・ピラティス)
 ■ ...ファンサークル
 ■ ...筋力UPトレーニング
 ■ ...映像プログラム
 ■ ...映像のスクリーンを左側のみ下げております。右側はダンスの練習や休憩など自由にご利用ください。

※有人レッスンは21名(UBOUNDのみ15名)の定員制となります。ご参加の際はスタジオWEB予約システムにて事前にご予約ください。空きがある場合は、ご予約なしでもご参加いただけます。  
 ※映像プログラムは途中入場・退場が自由です。 ※都合により、担当者変更およびプログラムの変更がある場合がございます。変更がある場合はあらためてご案内いたします。  
 ※月曜日・金曜日は終日セルフ営業時間となります。 ※ファンサークルの詳細は別途館内掲示のポスターをご確認ください。

All Body Circuitーオールボディースーキットー (ABC) とは・・ 「ランニング×部位別筋トレ」を交互に行う25分間の少人数制グループレッスン 歩き方・走り方・筋トレの正しいフォーム習得をしてトレーニングの効率を高めましょう！					
	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
10:00					
11:00	10:30-10:55 Hips × Run		10:30-10:55 Hips × Run	10:30-10:55 Abs × Run	10:30-10:55 Arms × Run
12:00				11:00-11:25 Hips × Run	11:00-11:25 Abs × Run
13:00					11:30-11:55 Hips × Run
14:00					
16:00		14:45-15:10 Arms × Run			
17:00					
19:00		19:20-19:45 Abs × Run			
20:00		20:00-20:25 Hips × Run			
21:00					

プログラム名	詳細
 <b>Arms (腕) × Run</b> ー25分間ー/定員6名	腕周りのシェイプアップ、上半身の筋力アップを目指すプログラムです。 ※1kg～2kgのダンベルを使用
 <b>Abs (お腹) × Run</b> ー25分間ー/定員6名	お腹周りのシェイプアップ、腹部筋力アップを目指すプログラムです。
 <b>Hips (お尻) × Run</b> ー25分間ー/定員6名	ヒップアップ、下半身筋力アップを目指すプログラムです。 ※1kg～2kgのダンベルやゴムバンドを使用

- ▶ **参加方法** 各枠、先着（定員制）となります。WEB予約からお申し込みください。  
各枠開始15分前までにご予約ください。キャンセル登録をする場合は30分前までにお済ませください。事前予約がない場合でも空きがあれば当日参加可能です。

# プログラムのご案内

## 対人(インストラクター)プログラム

【事前予約制】定員に空きがあれば当日でもご参加いただけます。

プログラム名	運動強度	内容	室内シューズ
ボディメイクヨガ 温ボディメイクヨガ	★☆☆☆☆	ルネサンスオリジナルプログラム。 呼吸に合わせたリズミカルなヨガと流れのあるヨガ（天地礼拝）など様々な要素を楽しめます。 ヨガ初心者にも参加しやすい入門クラス。	不要
ヨガ 温ヨガ	★★☆☆☆	『自然』を意識しながらゆっくりと身体を動かし心身のバランスを調整するプログラム。 首や肩、背中のコリの解消や心身ともにリラックスしたい方におすすめです。	不要
温ヨガ リンパ	★★☆☆☆	ホットな環境で5大リンパ節+腹部リンパ節を刺激するポーズを実施。 ポーズの間にセルフマッサージ（リンパマッサージ）を行うことで発汗作用を促進し、 老廃物の除去（デトックス）につなげるプログラムです。（30～32℃の室温で実施）	不要
ピラティス	★★☆☆☆	独特な呼吸とともに背骨や骨盤を意識して身体を動かします。 インナーマッスル（内側の筋肉）を鍛え、機能的で美しい身体を目指すプログラムです。	不要
骨格リセットエクササイズ	★☆☆☆☆	肩甲骨から背骨・骨盤にかけて部位の筋肉を“あたため”、“ほくし”、“整える”ことで 骨格を本来あるべき位置にリセットし、美しいボディライン・姿勢作りを目指します。	不要
バレトンソールシンセシス	★★★★☆	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせたN Y 発のボディメイクプログラム。 足裏の感覚を目覚めさせ、代謝アップやバランス能力、柔軟性向上を目指します。	不要
Group Centergy グループセンタジー	★★★★☆	ヨガとピラティスの動きを取り入れ、明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラムです。 柔軟性の向上はもちろん、体力、集中力の向上、ストレス緩和が期待できます。	不要
お尻シェイブ	★☆☆☆☆	お尻の下や、横をトレーニングし、メリハリのあるヒップラインづくりを目指していきます。	不要
ヒップホップ	★☆☆☆☆	ファンキーなリズムとアクセントをきかせた動きを繋いでダンスの振付を楽しむことができるプログラムで す。楽しみながら効率よくシェイプアップできます。	必要 
ジャズダンス	★☆☆☆☆	運動に慣れていない方やジャズダンスが初めての方、気軽にジャズダンスを楽しみたい方を 対象としたプログラムです。	必要 
ベーシックエアロ	★★☆☆☆	エアロビクスの基本的な動作を行います。 エアロビクスが初めての方や少し慣れてきた方を対象としたプログラムです。	必要 
ZUMBA ズンバ	★★★★☆	サルサ、ラテン、ヒップホップなどの世界の様々な音楽に合わせて身体を動かす ダンスフィットネスエクササイズ。ダンスパーティー気分を楽しめます。	必要 
UBOUND ユーバウンド	★★★★☆	トランポリンを使用し不安定なマットでエクササイズを行うことで 心肺機能向上、コアの引き締め、脂肪燃焼が期待できます。 シンプルな動きと音楽で気持ちよく汗をかきたい方におすすめです。	必要 
Group Fight グループファイト	★★★★☆	総合格闘技をはじめ、ボクシング、ムエタイ等様々な格闘技の動きを ハイクオリティな音楽に合わせて楽しむことができ、 脂肪燃焼はもちろん体力向上やストレス発散したい方にもおすすめです。	必要 

## 映像プログラム

【予約不要】途中入退場可能

映像プログラム名	運動強度	内容	室内シューズ
MEGA DANZ メガダンス	—	ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、など 世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスし構成されたダンスエクササイズ。	必要 
UBOUND ユーバウンド	—	トランポリンを使用し不安定なマットでエクササイズを行うことで 心肺機能向上、コアの引き締め、脂肪燃焼が期待できます。 シンプルな動きと音楽で気持ちよく汗をかきたい方におすすめです。	必要 
FIGHT DO ファイトウ	—	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに 有酸素運動と無酸素運動を組み合わせ、 全身の筋力、持久力、俊敏性などを効果的に向上させることが期待できます。	必要 
RADICAL AERO エアロ	—	音楽に合わせた全身運動。 有酸素運動を行うことで脂肪を効率よく燃焼することが期待できます。 シェイプアップしたい方、気持ちよく汗をかきたい方におすすめです。	必要 
ベーシックエアロ	—	エアロビクスの基本的な動作を行います。 エアロビクスが初めての方や少し慣れてきた方を対象としたプログラムです。	必要 
レギュラーエアロ	—	エアロビクスに少し慣れてきた方向けの簡単なコンビネーションを習得できるクラスです。 有酸素運動を行うことで脂肪を効率よく燃焼することができます。 シェイプアップしたい方にオススメです。	必要 
バレトンソールシンセシス	—	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせたN Y 発のボディメイクプログラム。 足裏の感覚を目覚めさせ、代謝アップやバランス能力、柔軟性向上を目指します。	不要
お腹シェイブ	—	様々な腹筋エクササイズを行うクラスです。 腹筋を鍛えることで、カラダの代謝向上、見た目の引き締めにもつながります。 自宅でできるエクササイズを知りたい方にもおすすめです。	不要
お尻シェイブ	—	様々なお尻のエクササイズを行うクラスです。 お尻を鍛えることで代謝向上、見た目の引き締めにつながります。 自宅でできるお尻のトレーニングを知りたい方はぜひ参加ください。	不要
ボディメイクヨガ	—	ルネサンスオリジナルプログラム。 呼吸に合わせたリズミカルなヨガと流れのあるヨガ（天地礼拝）など様々な要素を楽しめます。 ヨガ初心者にも参加しやすい入門クラス。	不要
ピラティス	—	独特な呼吸とともに背骨や骨盤を意識して身体を動かします。 インナーマッスル（内側の筋肉）を鍛え、機能的で美しい身体を目指すプログラムです。	不要

※温プログラムは28℃～32℃の温度で行うプログラムです。