ジム&スタジオ ルネサンス RENAISSANCE

スタジオプログラムスケジュール

ジム&スタジオ ルネサンス綾瀬24

2024年4月～

月曜日

- 5:00 5:30 MEGADANZ【映像】
- 5:45 6:15 UBOUND【映像】
- 6:30 7:00 adidas GYM&RUN【映像】
- 7:15 7:45 FIGHT DO【映像】
- 8:00 8:30 RADICAL AERO【映像】
- 8:45 9:15 ピラティス【映像】
- 9:30 10:00 ボディメイクヨガ【映像】
- 10:15 10:45 MEGADANZ【映像】
- 11:00 11:15 adidasGYM&RUN15【映像】
- 11:30 12:00 FIGHT DO【映像】
- 12:15 12:45 ベーシックエアロ【映像】
- 13:00 13:45 レギュラーエアロ45【映像】
- 13:55 14:25 MEGADANZ【映像】
- 14:35 14:50 お腹シェイプ15【映像】
- 15:00 15:30 FIGHT DO【映像】
- 15:45 16:15 ボディメイクヨガ【映像】
- 16:30 17:00 ピラティス【映像】
- 17:15 17:45 バレトン ソールシンセシス【映像】
- 18:00 18:30 RADICAL AERO【映像】
- 18:45 19:15 MEGADANZ【映像】
- 19:30 20:00 ピラティス【映像】
- 20:15 20:45 UBOUND【映像】
- 21:00 21:30 FIGHT DO【映像】
- 21:45 22:15 ピラティス【映像】
- 22:30 23:00 UBOUND【映像】
- 23:15 23:45 MEGADANZ【映像】
- 24:00 24:30 RADICAL AERO【映像】
- 24:45 25:00 お腹シェイプ15【映像】
- 25:15 25:45 MEGADANZ【映像】
- 26:00 26:30 ボディメイクヨガ【映像】

火曜日

- 2:45～9:15 スタジオ自由開放 ※ドッチビーなど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しください。）
- 9:30 10:00 ベーシックエアロ【映像】
- 10:15 10:45 adidas GYM&RUN【映像】
- 11:00 11:45 ヨガ45 寺北
- 12:00 12:30 バレトン ソールシンセシス30 松岡
- 12:45 13:15 ベーシックエアロ30 中村
- 13:30 14:00 Group Centergy30 中村
- 14:15 14:45 ドッチビー【予約不要】伊藤
- 14:55 15:25 UBOUND【映像】
- 15:40 16:45 スタジオメンテナンス
- 17:00 17:30 RADICAL AERO【映像】
- 17:45 18:15 ベーシックエアロ【映像】
- 18:30 19:00 GroupFight30 伊藤
- 19:15 20:00 Group Centergy45 中塚
- 20:15 21:00 ZUMBA45 佐々木
- 21:15 21:30 お腹シェイプ15【映像】
- 21:45 22:15 MEGADANZ【映像】
- 22:30～4:45 スタジオ自由開放 ※ドッチビーなど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しください。）

水曜日

- 5:00 5:30 FIGHT DO【映像】
- 5:45 6:15 RADICAL AERO【映像】
- 6:30 7:00 adidas GYM&RUN【映像】
- 7:15 7:45 ピラティス【映像】
- 8:00 8:30 UBOUND【映像】
- 8:45 9:15 ボディメイクヨガ【映像】
- 9:30 9:45 お腹シェイプ15【映像】
- 10:00 10:30 MEGADANZ【映像】
- 10:45 11:15 RADICAL AERO【映像】
- 11:30 12:00 バレトン ソールシンセシス30 加藤
- 12:15 13:00 ヨガ45 加藤
- 13:15 13:45 UBOUND30 伊藤
- 14:00 14:30 GroupFight30 伊藤
- 14:45 15:15 ピラティス【映像】
- 15:30 16:15 スタジオメンテナンス
- ¥ 16:30 17:30 KIDS FIT【5歳～小学2年生】
- 17:45 18:30 UBOUND45【映像】
- 18:45 19:30 ヨガ45 加藤
- 19:45 20:15 バレトン ソールシンセシス30 加藤
- 20:30 21:00 GroupFight30 池原
- 21:10 21:40 ドッチビー【予約不要】杜
- 22:00 22:30 FIGHT DO【映像】
- 22:45 23:15 UBOUND【映像】
- 23:30 24:00 ピラティス【映像】
- 24:15 24:45 MEGADANZ【映像】
- 25:00 25:45 レギュラーエアロ45【映像】
- 26:00 26:30 UBOUND【映像】

木曜日

- 2:45～8:45 スタジオ自由開放 ※ドッチビーなど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しください。）
- 9:00 9:30 FIGHT DO【映像】
- 9:45 10:15 ピラティス【映像】
- 10:30 10:45 adidasGYM&RUN15【映像】
- 11:00 11:45 Group Centergy45 向川
- 12:00 12:30 ベーシックエアロ30 山田
- 12:45 13:30 ZUMBA45 山田
- 13:45 14:30 ボディメイクヨガ45 辻
- 14:45 15:15 バレトン ソールシンセシス30 辻
- 15:30 17:15 スタジオメンテナンス
- 17:30 18:00 adidas GYM&RUN【映像】
- 18:15 18:45 MEGADANZ【映像】
- 19:00 19:45 ピラティス45 maiko
- 20:00 20:45 ヨガ45 MIDORI
- 21:00 21:30 UBOUND30 伊藤
- 21:45 22:15 adidas GYM&RUN【映像】
- 22:30～4:45 スタジオ自由開放 ※ドッチビーなど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しください。）

金曜日

- 5:00 5:45 レギュラーエアロ45【映像】
- 6:00 6:30 FIGHT DO【映像】
- 6:45 7:00 お腹シェイプ15【映像】
- 7:15 7:45 バレトン ソールシンセシス【映像】
- 8:00 8:30 ピラティス【映像】
- 8:45 9:15 RADICAL AERO【映像】
- 9:30 10:00 MEGADANZ【映像】
- 10:15 10:45 ベーシックエアロ【映像】
- 11:00 11:15 お腹シェイプ15【映像】
- 11:30 12:00 FIGHT DO【映像】
- 12:15 12:45 MEGADANZ【映像】
- 13:00 13:15 adidasGYM&RUN15【映像】
- 13:30 14:00 バレトン ソールシンセシス【映像】
- 14:15 14:45 ボディメイクヨガ【映像】
- 15:00 15:30 FIGHT DO【映像】
- 15:45 16:15 ピラティス【映像】
- 16:30 17:00 ベーシックエアロ【映像】
- 17:15 17:45 MEGADANZ【映像】
- 18:00 18:30 RADICAL AERO【映像】
- 18:45 19:15 バレトン ソールシンセシス【映像】
- 19:30 20:00 UBOUND【映像】
- 20:15 20:45 FIGHT DO【映像】
- 21:00 21:30 MEGADANZ【映像】
- 21:45 22:15 UBOUND【映像】
- 22:30 23:00 MEGADANZ【映像】
- 23:15 23:45 RADICAL AERO【映像】
- 24:00 24:30 ボディメイクヨガ【映像】
- 24:45 25:00 adidasGYM&RUN15【映像】
- 25:15 25:45 MEGADANZ【映像】
- 26:00 26:30 ピラティス【映像】

土曜日

- 5:00 5:30 ボディメイクヨガ【映像】
- 5:45 6:15 UBOUND【映像】
- 6:30 7:00 ベーシックエアロ【映像】
- 7:15 7:45 ピラティス【映像】
- 8:00 8:30 ボディメイクヨガ【映像】
- 8:45 9:15 adidas GYM&RUN【映像】
- 9:30 10:00 UBOUND【映像】
- 10:15 10:45 RADICAL AERO【映像】
- 11:00 11:45 ZUMBA45 佐々木
- 12:00 12:45 ヨガ45 Maemi
- 13:00 13:30 バレトン ソールシンセシス30 Maemi
- 13:45 14:15 Group Centergy30 向川
- 14:30 15:00 GroupFight30 池原
- 15:15 15:45 UBOUND30 伊藤
- 16:00 16:45 ヨガ45 tomo
- 17:00 17:30 ドッチビー【予約不要】伊藤
- 17:45 18:15 スタジオメンテナンス
- 18:30 19:15 レギュラーエアロ45【映像】
- 19:30 20:00 MEGADANZ【映像】
- 20:15 20:45 RADICAL AERO【映像】
- 21:00 21:30 FIGHT DO【映像】
- 21:45 22:15 ピラティス【映像】
- 22:30 23:00 ベーシックエアロ【映像】
- 23:15 23:45 UBOUND【映像】
- 24:00 24:15 お腹シェイプ15【映像】
- 24:30 25:00 MEGADANZ【映像】
- 25:15 25:45 バレトン ソールシンセシス【映像】
- 26:00 26:30 UBOUND【映像】

日曜日

- 5:00 5:30 RADICAL AERO【映像】
- 5:45 6:15 MEGADANZ【映像】
- 6:30 7:00 ピラティス【映像】
- 7:15 7:45 UBOUND【映像】
- 8:00 8:30 FIGHT DO【映像】
- ¥ 9:00 10:00 KIDS FIT【5歳～小学2年生】
- 10:15 10:30 みんなでジャンプ【予約不要】山本・林
- 10:45 11:30 ヨガ45 Maemi
- 11:45 12:30 Group Centergy45 向川
- 12:45 13:15 GroupFight30 村上
- 13:30 14:00 UBOUND30 村上
- 14:15 14:45 ドッチビー【予約不要】向川
- 14:55 15:25 ピラティス【映像】
- 15:35 16:20 MEGADANZ45【映像】
- 16:30 17:00 FIGHT DO【映像】
- 17:15 17:45 adidas GYM&RUN【映像】
- 18:00 18:30 MEGADANZ【映像】
- 18:45 19:15 バレトン ソールシンセシス【映像】
- 19:30 20:00 FIGHT DO【映像】
- 20:15 20:45 UBOUND【映像】
- 21:00 21:30 ピラティス【映像】
- 21:45 22:15 RADICAL AERO【映像】
- 22:30 23:00 MEGADANZ【映像】
- 23:15～4:45 スタジオ自由開放 ※ドッチビーなど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しください。）

…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

…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。

ジム＆スタジオ ルネサンス

ジムプログラム タイムスケジュール　ートレーナーが丁寧に指導しますー

All Body Circuitーオールボディサーキットー（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
10:30-10:55 Abs× Run		10:30-10:55 Arms× Run	10:30-10:55 Abs× Run	10:30-10:55 Hips× Run
			11:00-11:25 Hips× Run	11:00-11:25 Abs× Run
11:30-11:55 Hips× Run			11:30-11:55 Arms× Run	
	12:00-12:25 Arms× Run	12:00-12:25 Abs× Run	12:00-12:25 Hips× Run	
			12:30-12:55 Abs× Run	
	14:35-15:00 Abs× Run			
15:00-15:25 Arms× Run				16:00-16:25 Arms× Run
		15:45-16:10 Hips× Run		16:30-16:55 Hips× Run
	18:00-18:25 Hips× Run			
18:30-18:55 Abs× Run				
19:00-19:25 Hips× Run				
	19:30-19:55 Arms× Run	19:30-19:55 Abs× Run		
	20:00-20:25 Hips× Run			
	20:30-20:55 Abs× Run	20:15-20:40 Arms× Run		

プログラム名	詳細
Arms（腕）× Run 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
Abs（お腹）× Run 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。
Hips（お尻）× Run 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。**