

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
4:00		4:00 ビラティス 【映像】		4:00 ボディメイクヨガ 【映像】	4:00 OXIGENO 【映像】		4:00 RUDICAL YOGA 【映像】
5:00	5:00 OXIGENO 【映像】	4:30 UBOUND 5:15 【映像】		4:30 adidas GYM&RUN 【映像】	4:30 adidas GYM&RUN 【映像】		4:30 FIGHT DO 【映像】
5:45	5:45 ELEVEN 【映像】	5:30 RADICAL AERO 【映像】	5:15 FIGHT DO 5:45 【映像】	5:15 adidas GYM&RUN 【映像】	5:00 adidas GYM&RUN 【映像】	5:15 RUDICA YOGA 【映像】	4:45 FIGHT DO 【映像】
6:00	6:00 モーニングストレッチ 【映像】	6:00 お尻シェイブ 【映像】	6:00 モーニングストレッチ 6:15 【映像】	5:30 OXIGENO 【映像】	6:15 ソールシンセシス 【映像】	5:45 RADICAL STEP 【映像】	5:30 OXIGENO 【映像】
6:15	6:15 adidas GYM&RUN 【映像】	6:30 はじめてエアロ 【映像】	6:30 RADICAL YOGA 【映像】	6:00 RADICAL STEP 【映像】	6:45 モーニングストレッチ 【映像】	6:00 RADICAL STEP 【映像】	6:00 adidas GYM&RUN 【映像】
6:30	6:30 RADICAL AERO 【映像】	7:00 ボディメイクヨガ 【映像】	7:15 お腹シェイブ 【映像】	6:15 ハルトン ソールシンセシス 【映像】	7:00 MEGA DANZ 【映像】	7:00 モーニングストレッチ 【映像】	6:15 RADICAL AERO 【映像】
6:45	6:45 ハルトン ソールシンセシス 【映像】	7:15 RADICAL YOGA 【映像】	7:30 お尻シェイブ 【映像】	7:00 モーニングストレッチ 7:15 【映像】	7:15 MEGA DANZ 【映像】	7:30 お尻シェイブ 【映像】	7:45 モーニングストレッチ 【映像】
7:15	7:15 adidas GYM&RUN 【映像】	8:00 OXIGENO 【映像】	7:45 ハルトン ソールシンセシス 【映像】	7:30 お尻シェイブ 7:45 【映像】	8:00 ボディメイクヨガ 【映像】	7:45 ハルトン ソールシンセシス 【映像】	8:00 ビラティス 【映像】
7:30	7:30 RADICAL AERO 【映像】	8:30 MEGA DANZ 【映像】	8:15 はじめてエアロ 【映像】	8:00 リフレッシュヨガ 【映像】	8:30 RADICAL YOGA 【映像】	8:30 MEGA DANZ 【映像】	8:15 ビラティス 【映像】
8:00	8:00 ハルトン ソールシンセシス 【映像】	9:00 OXIGENO 【映像】	8:30 はじめてエアロ 8:45 【映像】	8:30 リフレッシュヨガ 【映像】	9:15 RADICAL YOGA 【映像】	9:00 MEGA DANZ 【映像】	8:45 ハルトン ソールシンセシス 【映像】
8:15	8:15 RADICAL POWER 【映像】	9:15 MEGA DANZ 【映像】	9:00 はじめてジャズダンス 9:30 【映像】	8:45 ベーシックエアロ 【映像】	9:45 RADICAL YOGA 【映像】	9:30 RADICAL YOGA 【映像】	9:00 ハルトン ソールシンセシス 【映像】
8:45	8:45 お腹シェイブ 【映像】	10:00 ストレッチボール 【映像】	9:45 はじめてヒップホップ 【映像】	9:15 UBOUND 【映像】	10:00 RADICAL AERO 【映像】	9:45 RADICAL YOGA 【映像】	9:30 MEGA DANZ 【映像】
9:00	9:00 ストレッチボール 10:05 【映像】	10:15 ストレッチボール 10:45 【映像】	10:30 MEGA DANZ 【映像】	9:30 UBOUND 10:00 【映像】	10:30 RADICAL AERO 【映像】	10:15 ハルトン ソールシンセシス30 akiko	10:00 MEGA DANZ 【映像】
9:30	9:30 ZUMBA(30min) 和田	11:00 ヨガ45 MIDORI	11:00 MEGA DANZ 11:00 【映像】	10:15 MEGA DANZ45 11:00 【映像】	10:45 ハルトン ソールシンセシス 【映像】	11:00 Group Centergy30 akiko	10:30 Group Centergy45 田中
11:00	11:00 ZUMBA(30min) 和田	11:45 ヨガ45 MIDORI	11:15 OXIGENO 11:45 【映像】	11:15 FIGHT DO 11:45 【映像】	11:30 ボディメイクヨガ30 吉田	11:15 Group Centergy30 akiko	10:45 Group Centergy45 田中
12:00	11:45 ボディメイク 12:30 ヨガ45 染谷	12:00 お尻&お腹シェイブ30 12:30 影山	12:00 ベーシックステップ 12:30 【映像】	12:00 RUDICAL POWER 12:30 【映像】	12:15 Group Centergy30 12:45 吉田	12:00 Group Fight45 Kami	11:45 ハルトン ソールシンセシス45 滝澤
13:00	12:45 青竹ストレッチ30 13:15 染谷	12:45 Group Centergy45 13:30 影山	12:45 ベーシックエアロ 13:15 【映像】	12:45 ヨガ45 13:30 島村	13:00 青竹ストレッチ30 13:30 本多	13:00 お尻&お腹シェイブ30 13:30 影山	12:45 Group Fight30 滝澤
14:00	13:30 ハルトン ソールシンセシス30 14:00 大塚	14:00 ヨガ45 14:45 小川	13:30 レギュラーエアロ45 14:15 【映像】	13:45 Group Centergy30 14:15 影山	13:45 adidas GYM&RUN 14:00 【映像】	13:45 青竹ストレッチ30 14:15 本多	13:30 ベーシックエアロ30 14:00 高橋
15:00	14:30 Group Fight30 15:00 滝澤	15:00 ZUMBA(45min) 15:45 Miho	14:30 RADICAL YOGA 15:00 【映像】	14:30 ボディメイクヨガ30 15:00 本多	14:15 RADICAL STEP 14:45 【映像】	14:30 ボディメイク 15:15 ヨガ45 影山	14:15 UBOUND30 14:45 高橋
16:00	15:15 ベーシックエアロ30 15:45 横山	16:00 リフレッシュ ストレッチ 16:20 【映像】	16:15 X55 16:45 【映像】	15:15 FIGHT DO 15:45 【映像】	15:00 UBOUND 【映像】	15:30 ZUMBA(45min) 16:15 北井	15:00 Group Power30 15:30 滝澤
17:00	16:00 ボディメイクヨガ 16:30 【映像】	16:30 RADICAL STEP 17:00 【映像】	16:05 GUIDE X55	16:00 スタジオ メンテナンス	15:45 はじめてエアロ 16:00 【映像】	16:30 adidas GYM&RUN 17:00 【映像】	15:45 ストレッチボール 16:15 【映像】
18:00	16:45 ストレッチボール 17:15 【映像】	17:15 UBOUND 17:45 【映像】	16:15 X55 16:45 【映像】	16:00 スタジオ メンテナンス	16:15 ベーシックステップ 16:45 【映像】	17:15 RADICAL POWER45 18:00 【映像】	16:30 ボディメイクヨガ 17:00 【映像】
19:00	18:15 UBOUND45 19:00 【映像】	18:00 MEGA DANZ45 18:45 【映像】	17:00 RUDICAL POWER 17:30 【映像】	17:00 スタジオ メンテナンス	17:00 MEGA DANZ 17:30 【映像】	17:15 RADICAL POWER45 18:00 【映像】	17:15 FIGHT DO45 18:00 【映像】
20:00	19:15 Group Centergy30 19:45 akiko	19:00 RADICAL YOGA 19:30 【映像】	17:45 MEGA DANZ 18:15 【映像】	18:15 RADICAL YOGA 18:45 【映像】	17:45 X55 18:15 【映像】	18:15 UBOUND45 19:00 【映像】	18:15 MEGA DANZ45 19:00 【映像】
21:00	20:00 ハルトン ソールシンセシス30 20:30 akiko	19:45 Group Fight30 20:15 滝澤	18:30 ビラティス 19:00 【映像】	19:00 ZUMBA(45min) 19:45 和田	18:30 ボディメイクヨガ 19:00 【映像】	19:15 レギュラーエアロ45 20:00 【映像】	19:15 RADICAL POWER45 20:00 【映像】
22:00	20:45 ボディメイクヨガ 21:15 【映像】	20:30 Group Power30 21:00 滝澤	20:00 RADICAL POWER 20:30 【映像】	20:00 Group Centergy45 20:45 EMI	19:15 RADICAL POWER 19:45 【映像】	20:15 MEGA DANZ45 21:00 【映像】	20:15 OXIGENO45 21:00 【映像】
23:00	21:30 ビラティス 22:00 【映像】	21:15 UBOUND 21:45 【映像】	20:45 リフレッシュヨガ 21:15 【映像】	21:00 ハルトン ソールシンセシス 【映像】	20:00 UBOUND45 20:45 石井	21:15 ベーシックステップ 21:45 【映像】	21:15 UBOUND45 22:00 【映像】
24:00	22:15 RADICAL POWER 22:45 【映像】	22:00 ハルトン ソールシンセシス 【映像】	21:30 MEGA DANZ 22:00 【映像】	21:45 ビラティス 22:15 【映像】	21:00 FIGHT DO 21:30 【映像】	22:00 adidas GYM&RUN 22:30 【映像】	22:15 RADICAL AERO 22:45 【映像】
25:00	23:00 MEGADANZ 23:30 【映像】	22:45 MEGA DANZ 23:15 【映像】	22:15 FIGHT DO 22:45 【映像】	22:30 RADICAL YOGA 23:00 【映像】	21:45 adidas GYM&RUN 【映像】	22:45 ELEVEN 23:00 【映像】	23:00 OXIGENO 23:30 【映像】
26:00	23:45 X55 24:15 【映像】	23:30 OXIGENO 24:00 【映像】	23:00 ELEVEN 23:15 【映像】	23:15 UBOUND 23:45 【映像】	22:15 ソールシンセシス 【映像】	23:15 RADICAL YOGA 23:45 【映像】	23:45 adidas GYM&RUN 24:00 【映像】
27:00	24:30 FIGHT DO 25:00 【映像】	24:00 やすらぎ空間	24:15 RADICAL STEP 24:45 【映像】	24:00 ELEVEN 24:15 【映像】	23:30 やすらぎ空間 5:00	24:00 RADICAL STEP 【映像】	24:00 やすらぎ空間
	25:15 RADICAL YOGA 25:45 【映像】		25:00 MEGA DANZ 25:30 【映像】	24:30 ハルトン ソールシンセシス 【映像】		24:45 MEGA DANZ 25:15 【映像】	
	26:00 RADICAL AERO 26:30 【映像】		25:45 OXIGENO 26:15 【映像】	25:15 RADICAL STEP 25:45 【映像】		25:30 OXIGENO 26:00 【映像】	
	26:45 UBOUND 27:15 【映像】		26:30 X55 27:00 【映像】	26:00 MEGA DANZ 26:30 【映像】		26:15 RADICAL POWER 26:45 【映像】	
	27:30 adidas GYM&RUN 27:45 【映像】		27:15 FIGHT DO 27:45 【映像】	26:45 OXIGENO 27:15 【映像】		27:00 UBOUND 27:30 【映像】	

【映像】 映像プログラム ライカルバーチャル 【映像】 映像プログラム ルネサンスオリジナル 【映像】 映像プログラム(10分) GUIDEプログラム 温 プログラム 28℃~32℃の室温 プログラムが初めての方にオススメ やすらぎ空間 ストレッチや仮眠等にご利用いただけます。ブランケット等ご持参いただいてもかまいません。

※有人レッスンは全て定員制となります。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。  
 レッスン開始5分前に空きがある場合は、ご予約なしでもご参加いただけます。  
 ■15名〜Group Power ■20名〜UBOUND/Group Fight/ZUMBA/ベーシックエアロ ※スタジオ床の白色シールを立ち位置の目安にしてください。 ■24名〜Group Centergy/ハルトン/ヨガ系/青竹ストレッチ/adidasGYM&RUN ※スタジオ床の黄色シールを立ち位置の目安にしてください。  
 ※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。  
 ※水曜日は終日無人営業時間となります。 ※木曜日16:15~18:15はスタジオメンテナンス時間となります。

	月曜日 マシンエリア	火曜日 マシンエリア	木曜日 マシンエリア	金曜日 マシンエリア	土曜日 ストレッチエリア マシンエリア	日曜日・祝日 ストレッチエリア マシンエリア
10:00					10:00-10:25 部位別トレーニング 【お腹・お尻】	10:00-10:25 ストレッチポール®
11:00					10:30-10:55 ストレッチポール®	10:30-10:55 部位別トレーニング 【お腹・お尻】
12:00	11:30-11:45 ジムトレスタートP		11:30-11:45 ジムトレスタートP	11:30-11:45 ジムトレスタートP	11:30-11:55 部位別トレーニング 【お腹・二の腕】	11:00-11:15 ジムトレスタートP 11:15-11:30 ジムトレスタートP
13:00	11:45-12:00 ジムトレスタートP	11:45-12:00 ジムトレスタートP	11:45-12:00 ジムトレスタートP	11:45-12:00 ジムトレスタートP		
14:00	12:00-12:15 ジムトレスタートP	12:00-12:15 ジムトレスタートP	12:00-12:15 ジムトレスタートP	12:00-12:15 ジムトレスタートP		12:00-12:15 ジムトレスタートP
15:00	12:15-12:30 ジムトレスタートP	12:15-12:30 ジムトレスタートP	12:00-12:15 ジムトレスタートP	12:15-12:30 ジムトレスタートP		12:15-12:30 ジムトレスタートP
16:00	12:30-12:45 ジムトレスタートP	12:30-12:45 ジムトレスタートP	12:30-12:45 ジムトレスタートP			12:30-12:45 ジムトレスタートP
17:00	12:45-13:00 ジムトレスタートP		12:45-13:00 ジムトレスタートP			
18:00	13:00-13:15 ジムトレスタートP	13:00-13:15 ジムトレスタートP	13:00-13:15 ジムトレスタートP		13:00-13:25 ストレッチポール®	
19:00	13:15-13:30 ジムトレスタートP	13:15-13:30 ジムトレスタートP				
20:00						
	18:00-18:15 ジムトレスタートP	18:00-18:15 ジムトレスタートP	18:00-18:15 ジムトレスタートP	18:00-18:15 ジムトレスタートP		
	18:15-18:30 ジムトレスタートP	18:15-18:30 ジムトレスタートP	18:15-18:30 ジムトレスタートP	18:15-18:30 ジムトレスタートP		
	18:30-18:45 ジムトレスタートP	18:30-18:45 ジムトレスタートP	18:30-18:45 ジムトレスタートP	18:30-18:45 ジムトレスタートP		
	18:45-19:00 ジムトレスタートP		18:45-19:00 ジムトレスタートP	18:45-19:00 ジムトレスタートP		
	19:00-19:15 ジムトレスタートP	19:00-19:15 ジムトレスタートP	19:00-19:15 ジムトレスタートP			
	19:15-19:30 ジムトレスタートP	19:15-19:30 ジムトレスタートP				
	19:30-19:45 ジムトレスタートP		19:30-19:45 ジムトレスタートP			
			19:45-20:00 ジムトレスタートP			
	20:00-20:15 ジムトレスタートP		20:00-20:15 ジムトレスタートP	20:00-20:15 ジムトレスタートP		
	20:15-20:30 ジムトレスタートP		20:15-20:30 ジムトレスタートP	20:15-20:30 ジムトレスタートP		

マシンエリア	詳細
ジムトレスタートパック -15分間-/定員 1 名	最大8回トレーナーがサポート。目的にあったジムの使い方を15分間マンツーマンで段階的にご案内します。

ストレッチエリア	詳細
部位別トレーニング -25分間/定員 6 名	お腹と二の腕またはお尻のトレーニング方法をご案内します。 マシン以外のトレーニングとしてご自宅でもできるトレーニングを行います。 (軽めのダンベルやミニバンドなども使用)
ストレッチポール® -25分間/定員 6 名	ストレッチポールという円柱状のポールを使い、背骨や肩甲骨、骨盤周辺の筋肉を整え 正しい姿勢をめざします。 運動の前後の参加もオススメ。