

※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



月	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
休館日	第1スタジオ パーソナルエアロ TOMO	第1スタジオ ZUMBA 榎利	第1スタジオ ピラティス 山元	第1スタジオ パーソナルエアロ 柴田	第1スタジオ 太極拳 有川	第1スタジオ ヨガ TAMAKI
10	10:30~11:15 パーソナルエアロ TOMO	10:30~11:00 ZUMBA 榎利	10:30~11:15 ピラティス 山元	10:30~11:10 パーソナルエアロ 柴田	10:30~11:00 太極拳 有川	10:30~11:15 ヨガ TAMAKI
11	10:10~10:25 モーニングストレッチ	10:10~10:25 モーニングストレッチ	10:10~10:25 モーニングストレッチ	10:10~10:25 モーニングストレッチ	10:10~10:25 モーニングストレッチ	10:00~10:30 [映像]Group Fight 予約不要
12	11:30~12:00 Group Power 首藤	11:15~11:45 パーソナルエアロ 榎利	11:30~12:15 リトモス 篠崎	11:25~12:10 ヨガ TAMAKI	11:20~12:05 Group Power 首藤	11:30~12:00 Group Fight 中尾
13	12:15~12:30 adidasGYM&RUN[隔週] 首藤	12:00~12:45 ヨガ 塩月	12:40~13:10 レギュラーステップ 篠崎	12:25~13:10 ZUMBA 小網	12:25~12:55 Group Blast 首藤	12:20~12:50 Group Blast 中尾
14	13:45~14:15 パーソナルエアロ 柴田	13:00~13:45 ジャズダンス 小網	13:40~14:25 Group Power 三重野和	13:30~14:15 ピラティス 山元	13:15~14:00 ZUMBA 小網	13:10~13:40 ZUMBA ヨシケン
15	14:35~15:20 ヨガ RIKA	14:00~14:20 ストレッチボール 釘宮	14:45~15:25 パーソナルエアロ 三重野和	14:30~15:15 健美操 後藤朝	14:20~15:05 Group Power 工藤	14:20~15:05 Group Power 工藤
16	15:00~16:00 [有料]TRYnations Lv.1 釘宮	14:50~15:20 パーソナルエアロ 三重野和	15:45~16:30 THE TRIP [映像]Group Fight 予約不要	15:30~16:00 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要	15:25~16:10 レギュラーエアロ 篠崎	15:25~16:10 レギュラーエアロ 篠崎
17	16:20~16:50 [映像]情報地エカサイズ 予約不要	15:45~16:15 RPM [映像]脂肪燃焼	16:00~16:30 THE TRIP [映像]Group Fight 予約不要	16:20~16:50 adidasGYM&RUN 予約不要	16:25~16:55 ピョホテメイク 功 MICHIE	16:15~16:45 Group Fight 太田
18	17:15~17:45 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要	15:45~20:00 [有料]ジュニアスクール 全レベルスイミング スクールで使われます。 成人会員様は ご利用いただけません。	16:30~17:20 [有料]ジュニアスクール キッズダンス	17:00~18:00 [有料]TRYnations Lv.2 大石	17:10~17:40 Group Power 宮崎	17:05~17:35 Group Centery 太田
19	18:20~18:50 カーディオカボチャ[隔週] 工藤	18:35~19:05 [映像]ピラティス 予約不要	17:30~18:20 [有料]ジュニアスクール キッズダンス	18:30~19:05 Group Fight 太田	18:00~18:45 Group Fight 宮崎	18:00~18:45 Group Fight 宮崎
20	19:10~19:55 Group Power 工藤	18:00~18:45 THE TRIP [映像]視覚的達成感	18:35~19:05 Group Fight 太田	19:30~20:00 Group Fight 中尾	19:00~19:30 RPM [映像]脂肪燃焼	19:00~19:45 THE TRIP [映像]視覚的達成感
21	20:10~20:55 Group Fight 首藤	20:00~20:30 [有料]成人スクール	19:25~20:10 ヨガ TAMAKI	20:15~20:45 ZUMBA ヨシケン	19:45~20:45 [有料]TRYnations Lv.2 太田	19:00~19:45 THE TRIP [映像]視覚的達成感
22	21:10~21:25 adidasGYM&RUN[隔週] 首藤	21:10~21:55 THE TRIP [映像]視覚的達成感	21:10~21:55 レギュラーステップ 篠崎	21:00~21:15 adidasGYM&RUN[隔週] 宮崎	21:00~22:00 [有料]TRYnations Lv.3 太田	17:50~18:20 [映像]ボディメイク 予約不要

### 映像プログラムについて

スクリーンに映し出された映像を見ながら行う  
新感覚のプログラムです。  
入退場自由です。(※サイクルエリアも同様)  
ご自身のペースで参加いただけます。

### スタジオ予約について

ルネサンス会員様専用のスマホアプリ  
Myルネサンスからご予約が可能です。  
ご自宅でも操作可能なので、  
是非ダウンロードしてご利用下さい。

### 安心安全の取り組み

すべて定員制となります。  
[スタジオ1]45名 [スタジオ2]25名  
プログラム開始のおよそ5~10分前より、  
ご予約の方からお呼びします。

### 有料プログラムについて

参加ご希望の方は1Fフロントにてお申し込みの上、  
ご参加下さい。

### 温/ホットプログラムについて

- 温プログラム:室温28℃~32℃
- ホットプログラム:室温32℃~36℃

500ml以上のお飲み物・タオルをお持ち下さい。  
※温/フェイスタオル ホット/バスタオル