

# ルネサンス郡山20祭イベントレッスン第1弾

## 2023年10月9日(月) スポーツの日

	スタジオ	フリースペース	芝エリア	プール
9:00	ご参加の際はWEBまたは店頭端末にてご予約ください			
	【映像】モーニングストレッチ15 9:15~9:30 予約不要	【映像】Group Centergy 9:15~9:45 予約不要		
	【映像】adidas GYM&RUN15 9:35~9:50 予約不要			
10:00	弾まない動きで少し難易度アップ!	【映像】Group Groove 9:55~10:25 予約不要		
	はずまないエアロ30 阿部舞 10:15~10:45			
11:00	複雑な動きのためエアロピクスに慣れている方向けの45分です!	【映像】ボディメイクヨガ 10:35~11:05 予約不要		
	コンビネーションエアロ45 阿部舞 11:05~11:50	【映像】腰痛予防ストレッチ 11:10~11:40 予約不要		
12:00	詳細は当日までのお楽しみ♪ 裸足で行う自重エクササイズです!			
	サガトン30 相良和央 12:10~12:40	ピラティス60 ベーシック 12:00~13:00 勅使河原洋子 (有料クラス)		
	バックナンバーを織り交ぜた45分♪			【参加費】1,650円(税込)【定員】8名【申込方法】WEB ※通常のプログラムWEB予約方法とは異なります ※詳しくは後日掲示される館内POPをご覧ください
13:00	Group Blast 相良和央 13:00~13:45			
14:00	ボーナストラックを2曲使用します♪	ピラティス60 フロー 13:30~14:30 勅使河原洋子 (有料クラス)		
	Group Fight 大柳陽一 14:05~14:35			【参加費】1,650円(税込)【定員】8名【申込方法】WEB ※通常のプログラムWEB予約方法とは異なります ※詳しくは後日掲示される館内POPをご覧ください
15:00	ダンス系プログラムで行う動作を カッコよく踊れるように練習する30♪			
	Dance Move 大内万里子 14:55~15:25			
16:00	今日はZIUMBAで盛り上がりましょう!			
	ZUMBA 大内万里子 15:45~16:15			【参加費】1,650円(税込)【定員】30名【申込方法】WEB ※通常のプログラムWEB予約方法とは異なります ※詳しくは後日掲示される館内POPをご覧ください
		【映像】adidas GYM&RUN15 16:20~16:35 予約不要		
17:00		【映像】お腹シェイプ 16:40~16:55 予約不要		
	ダンスエアロ60 16:35~17:35 大内万里子 (有料クラス)	【映像】Group Centergy 17:05~17:35 予約不要		

※プログラムスケジュールの撮影はご遠慮ください📷  
※ホームページまたはルネサンスアプリ『Myルネサンス』でご覧いただけます