

2024年3月20日(水) 春分の日

	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】Group Centergy 9:10~9:40 予約不要	【映像】骨格リセットエクササイズ 9:15~9:45 予約不要		
10:00	【映像】モーニングストレッチ 9:45~10:00 予約不要	【映像】ヨガ 9:50~10:20 予約不要		
	ベーシックエアロ 10:25~11:05 阿部舞	【映像】adidas GYM&RUN 10:30~11:00 予約不要		
11:00	バランスコーディネーション 11:25~11:55 勅使河原洋子	【映像】Group Groove 11:10~11:55 予約不要		
12:00	Group Fight 12:15~12:45 大柳陽一	ピラティス60 12:20~13:20 勅使河原洋子 (有料クラス)		
13:00	Group Power 13:05~13:35 成田幸生			
		【映像】Group Groove 13:35~13:50 予約不要		
14:00	レギュラーエアロ 13:55~14:25 勅使河原洋子	【映像】adidas GYM&RUN 14:00~14:15 予約不要		
15:00	Group Blast 14:45~15:15 佐藤藍			クロール 尾引理愛 14:30~15:00
16:00	ピラティス 15:35~16:05 勅使河原洋子			15:30~18:30 【有料】ジュニアスクール
		【映像】Group Centergy 16:00~16:45 予約不要		
17:00				

【参加費】1,650円(税込) 【定員】10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スタジオ前のPOPをご覧ください

※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