

ルネサンス郡山24 プログラムスケジュール

2024年5月4日(土)みどりの日・5月5日(日)こどもの日・5月6日(月)振替休日

2024年5月4日(土) みどりの日			
スタジオ	フリースペース	芝エリア	プール
9:10~9:50 【映像】Group Centergy 予約不要	9:15~9:30 【映像】adidas GYM&RUN 予約不要		9:00~11:00 【有料】ジュニアスクール
	9:35~10:05 【映像】Group Groove 予約不要		
10:15~10:45 ベーシックエアロ 大内万里子	10:15~10:45 【映像】Group Fight 予約不要		
11:00~11:30 ZUMBA 大内万里子	10:55~11:25 【映像】パワーヨガ 予約不要		
11:50~12:20 Group Fight 澤館亜也加			
12:40~13:10 Group Centergy 澤館亜也加			12:30~13:00 アクアピクス 釜淳子
13:30~14:15 レギュラーエアロ 阿部舞	13:30~14:15 バランスコーディネーション 勅使河原洋子		13:30~16:30 【有料】ジュニアスクール
14:35~15:05 ピラティス 勅使河原洋子			
15:25~16:10 ZUMBA 阿部舞	15:30~16:10 ビヨンドボディメイク ヨガ 幕田みさき		
16:30~17:10 骨格リセットエクササイズ 幕田みさき			
17:30~18:15 レギュラーエアロ 幕田みさき			

2024年5月5日(日) こどもの日			
スタジオ	フリースペース	芝エリア	プール
9:15~9:45 【映像】Group Fight 予約不要	9:15~10:00 【映像】Group Centergy 予約不要		9:00~11:00 【有料】ジュニアスクール
9:55~10:55 【映像】Group Active 予約不要	10:10~10:40 【映像】Group Fight 予約不要		
11:15~11:45 UBOUND 畠山幸一	11:15~11:55 ビヨンドボディメイク ヨガ 栗生		
12:05~12:50 Group Fight 五十嵐裕次			
13:10~13:55 Group Power 畠山幸一	13:05~14:05 【映像】Group Centergy 予約不要		
14:15~14:45 レギュラーエアロ 阿部舞			13:30~15:30 【有料】ジュニアスクール
15:05~15:50 ZUMBA 阿部舞	15:00~15:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 栗生		
16:05~16:35 【映像】Group Fight 予約不要			16:00~16:45 エンジョイマスターズ 大竹将矢
16:45~17:15 【映像】Group Groove 予約不要			

2024年5月6日(月) 振替休日			
スタジオ	フリースペース	芝エリア	プール
9:15~9:30 【映像】モーニングストレッチ 予約不要	9:15~9:45 【映像】Group Centergy 予約不要		
9:35~9:50 【映像】お腹シェイプ 予約不要	9:55~10:25 【映像】Group Groove 予約不要		
10:15~10:45 レギュラーエアロ 阿部舞	10:35~11:05 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要		
11:05~11:35 ヒップホップ 関根幸子	11:10~11:40 【映像】バレットソールシンセシス 予約不要		
11:55~12:40 ヨガ 佐藤藍			
13:00~13:45 Group Blast 佐藤藍	13:30~14:00 【映像】ベーシックエアロ 予約不要		12:45~13:15 水中ウォーキング 尾引理愛
14:05~14:35 Group Fight 大柳陽一			13:30~14:00 アクアピクス 大内万里子
14:55~15:25 バレットソールシンセシス 大内万里子			
15:45~16:15 バランスコーディネーション 大内万里子			
16:30~17:00 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	16:20~17:05 【映像】Group Centergy 予約不要		
17:10~17:55 【映像】Group Groove 予約不要			