

2025年3月20日(木) 春分の日

	スタジオ	フリースペース	ジム中央芝エリア	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】ベーシックエアロ 9:10~9:40 予約不要	【映像】腰痛予防ストレッチ 9:15~9:45 予約不要		
10:00	【映像】Group Centergy 9:50~10:20 予約不要	【映像】お腹シェイプ 9:50~10:05 予約不要 【映像】お尻シェイプ 10:10~10:25 予約不要		
	【映像】adidas GYM&RUN 10:30~10:45 予約不要	【映像】Group Fight 10:30~11:00 予約不要		
11:00	バランスコーディネーション 11:00~11:30 Eri	【映像】Group Groove 11:10~11:55 予約不要		
12:00	エアロ60 11:50~12:50 Eri 【有料クラス】	【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 ※詳しくは後日掲示する館内POPをご覧ください		
13:00	ZUMBA 13:10~13:40 Eri	【映像】Group Centergy 12:30~13:30 予約不要		背泳ぎ30 12:40~13:10 菊地遥
14:00	UBOUND 14:00~14:30 畠山幸一	バレトンソールシンセシス 13:50~14:35 遠藤葵		アクア30 14:10~14:40 菊地遥
15:00	Group Centergy 14:50~15:20 澤館亜也加			
16:00	ZUMBA 15:40~16:10 菊地遥	【参加費】1,650円(税込) 【定員】28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 ※詳しくは後日掲示する館内POPをご覧ください		
		【映像】adidas GYM&RUN 16:25~16:40 予約不要		
17:00	UBOUND60 新曲発表会 #72 16:30~17:30 佐藤・畠山・? 【有料クラス】	【映像】Group Fight 16:50~17:20 予約不要		
18:00				

※フィットネススクールおよび成人スイミングスクールは祝日のため休講になります
 ※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」にてご覧いただけます