

# 2025年11月24日(月) 振替休日

※11月23日(日)勤労感謝の日は通常のプログラムスケジュールとなります

	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】モーニングストレッチ 9:15~9:30 予約不要	【映像】Group Centergy 9:15~9:45 予約不要		
	【映像】カラダ・うごく 9:35~9:50 予約不要			
10:00		【映像】Group Groove 9:55~10:25 予約不要		
	Group Fight 10:15~10:45 佐藤藍			
		【映像】ピラティス 10:35~11:05 予約不要		
11:00				
	ボディメイクヨガ 11:05~11:35 佐藤藍			
12:00	Group Centergy 11:55~12:40 成田幸生	<b>UBOUND+スパ 同伴体験会 11:45~12:30 畠山幸一</b>		
13:00	Group Power 13:00~13:45 成田幸生	Essential Pilates 13:00~13:45 大内万里子		水中ウォーキング 12:45~13:15 大竹将矢
14:00				
	ZUMBA 14:05~14:35 大内万里子	<b>UBOUND+スパ 同伴体験会 14:15~15:00 畠山幸一</b>		
15:00	バレトンソールシンセシス 14:55~15:25 大内万里子			
16:00	バランスコーディネーション 15:45~16:15 大内万里子			
17:00	【映像】adidas GYM&RUN 16:30~17:00 予約不要	【映像】 Group Centergy 16:25~17:25 予約不要		
	【映像】 Group Groove 17:10~17:55 予約不要			
18:00				

ぜひ、ご家族・お友達をお誘いください！  
**UBOUND+スパ同伴体験会**  
【参加費】550円(税込) ※会員の方は無料  
【定員】5組(10名)  
【場所】フリースペース  
【申込方法】クラブフロントにてお申し込みください  
※会員の方がルネサンス郡山を初めて利用される方を  
当日お連れいただくことでご参加可能なクラスです  
※通常のプログラムWEB予約方法とは異なります  
※詳しくはPOPをご覧ください

ぜひ、ご家族・お友達をお誘いください！  
**UBOUND+スパ同伴体験会**  
【参加費】550円(税込) ※会員の方は無料  
【定員】5組(10名)  
【場所】フリースペース  
【申込方法】クラブフロントにてお申し込みください  
※会員の方がルネサンス郡山を初めて利用される方を  
当日お連れいただくことでご参加可能なクラスです  
※通常のプログラムWEB予約方法とは異なります  
※詳しくはPOPをご覧ください

※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