

2026年5月3日(日)憲法記念日・5月4日(月)みどりの日

2026年5月3日(日) 憲法記念日				2026年5月4日(月) みどりの日			
スタジオ	フリースペース	ジム中央芝エリア	プール	スタジオ	フリースペース	ジム中央芝エリア	プール
ご参加の際はWEBまたは店頭端末にてご予約ください (映像プログラムは予約不要でご参加可能です)							
【映像】 Group Fight 9:10~9:40 予約不要	【映像】 Group Centergy 9:15~10:00 予約不要			【映像】 ベーシックエアロ 9:10~9:40 予約不要	【映像】 Group Centergy 9:15~9:45 予約不要		
骨格リセットエクササイズ 10:00~10:40 佐藤藍	【映像】カラダうごく 10:10~10:25 予約不要		9:00~11:00 【有料】ジュニアスクール	ボディメイクヨガ 10:00~10:30 佐藤藍	【映像】 Group Groove 9:55~10:40 予約不要		
Group Fight 11:00~11:45 佐藤藍	ボディメイクヨガ 10:50~11:30 栗生		11:00~12:00 【有料】ジュニアスクール 11:30~12:20 【有料】ベビースイミング	Group Fight 10:50~11:20 佐藤藍	【映像】 ピラティス 10:50~11:20 予約不要		水中ウォーキング 10:50~11:20 菊池穂乃香
UBOUND 12:05~12:35 畠山幸一	Essential Pilates 11:50~12:35 栗生			Group Centergy 11:40~12:25 成田幸生	【映像】バレト ソールシンセシス 11:30~12:00 予約不要		
Group Power 12:55~13:40 畠山幸一	【映像】 Group Centergy 13:00~14:00 予約不要			Group Power 12:45~13:30 成田幸生	Essential Pilates 12:45~13:30 大内万里子		
ZUMBA 14:00~14:30 三本木しのぶ	【映像】 バレトソールシンセシス 14:10~14:40 予約不要		【有料】 ジュニアスクール 13:30~15:30	バレトソールシンセシス 13:50~14:20 大内万里子	スマートウォーク&ラン 14:00~14:30 成田幸生		【有料】成人スクール マスターズコース 13:45~15:00
Group Centergy 14:50~15:20 栗生				ZUMBA 14:40~15:25 大内万里子			
Group Blast 15:40~16:25 佐藤藍	ボディメイクヨガ 15:50~16:30 栗生		【登録制】 エンジョイマスターズ 16:00~16:45 大竹将矢	バランスコーディネーション 15:45~16:15 大内万里子			
【映像】 Group Fight 16:40~17:10 予約不要				【映像】 Group Centergy 16:30~17:30 予約不要			
【映像】 Group Groove 17:20~18:20 予約不要							

※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」でご覧いただけます