

# 2026年5月5日(火)こどもの日・5月6日(水)振替休日

2026年5月5日(火) こどもの日				2026年5月6日(水) 振替休日			
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】モーニングストレッチ 10:10~10:25 予約不要							
【映像】パレト ソールシンセシス 9:30~10:00 予約不要	【映像】 Group Centergy 9:15~10:15 予約不要			【映像】 Group Active 9:10~10:10 予約不要	【映像】 Group Centergy 9:15~10:00 予約不要		
パワーヨガ 10:25~11:10 佐藤藍	【映像】 Group Fight 10:25~10:55 予約不要			ベーシックエアロ 10:25~11:05 菊地遥	【映像】パレト ソールシンセシス 10:10~10:40 予約不要		
			水中ジョギング 10:50~11:20 大竹将矢				
					【映像】お腹シェイプ 10:50~11:05 予約不要		
UBOUND 11:35~12:05 佐藤藍	Essential Pilates 11:30~12:15 小林菜々花			バランスコーディネーション 11:25~11:55 勅使河原洋子	<b>KIDS FIT</b> 無料体験会 11:30~12:30 五十嵐・高橋	これからの時代を生き抜く お子さま世代にFITした 新しい「フィットネススクール」の 無料体験会を開催いたします！ 映像・音楽を使い、 こどもの想像をかきたてながら 運動を通じて非認知能力を高める内容です♪ 【定員】10名 【申し込み方法】 ルネサンスアプリのマイページよりご予約ください	
							ZUMBA 12:15~13:00 菊地遥
Group Centergy 12:25~13:10 成田幸生	スマートウォーク&ラン 12:35~13:05 小林菜々花						
	お腹シェイプ 小林菜々花 13:20~13:35				【映像】ベーシックエアロ 13:10~13:40 予約不要		
ベーシックエアロ 13:30~14:00 大内万里子				Group Fight 13:20~14:05 五十嵐裕次			
	お尻シェイプ 小林菜々花 13:50~14:05						
			【登録制】 エンジョイマスターズ 13:50~14:35 大竹将矢				
ZUMBA 14:20~14:50 大内万里子	【映像】 Group Fight 14:20~15:05 予約不要			レギュラーエアロ 14:25~15:10 勅使河原洋子	ボディメイクヨガ 14:00~14:40 栗生		アクアピクス 13:50~14:20 菊地遥
Group Blast 15:10~15:55 畠山幸一	【映像】ヨガ 15:15~15:45 予約不要				Group Centergy 15:00~15:30 栗生		クロール 14:30~15:00 大浪知美
【映像】パレト ソールシンセシス 16:10~16:40 予約不要					ピラティス 15:35~16:05 勅使河原洋子		
【映像】 Group Centergy 16:50~17:20 予約不要			【有料】 ジュニアスクール 16:30~17:30	【映像】ベーシックエアロ 16:20~16:50 予約不要			
							【有料】 ジュニアスクール 15:30~18:30
				【映像】 Group Groove 17:00~18:00 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