

2026年9月21日(月)敬老の日・9月22日(火)国民の休日・9月23日(水)秋分の日

2026年9月22日(火) 国民の休日			
	スタジオ	フリースペース	芝エリア プール
9:00	【映像】モーニングストレッチ 9:10～9:25 予約不要		
	【映像】バトンソールシンセシス 9:30～10:00 予約不要	【映像】Group Centergy 9:15～10:15 予約不要	
10:00			
	パワーヨガ 10:25～11:10 佐藤藍	【映像】Group Fight 10:25～10:55 予約不要	
11:00			
	UBOUND 11:35～12:05 佐藤藍	Essential Pilates 11:30～12:15 小林菜々花	
12:00			
	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	
13:00			
	ベーシックエアロ 13:30～14:00 大内万里子	13:20～13:35 小林菜々花 お腹シェイプ 13:50～14:05 小林菜々花 お尻シェイプ	
14:00			エンジョイマスターズ 星昂樹 13:50～14:35 【登録制】
	ZUMBA 14:20～14:50 大内万里子	【映像】音階リセットエクササイズ1 14:30～15:00 予約不要	
15:00			
	アロマヒーリングヨガ 15:10～15:50 佐藤藍	【映像】Group Fight 15:10～15:40 予約不要	
16:00			
	Group Blast 16:15～17:00 佐藤藍	【映像】バトンソールシンセシス 16:00～16:30 予約不要	
17:00		【映像】Group Centergy 16:40～17:10 予約不要	【有料】ジュニアスクール 16:30～17:30
	【映像】Group Groove 17:15～18:00 予約不要		
18:00			
19:00			

【参加費】1,650円(税込) 【定員】12名
【場所】フリースペース 【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
※詳しくはスタジオ前POPをご覧ください

ルネサンスアプリM v ルネサンスまたはホームページにてご覧いただけます