

2026年11月3日(火) 文化の日

	スタジオ	フリースペース	ジム中央芝エリア	プール
9:00				
	【映像】モーニングストレッチ 9:10～9:25 予約不要			
	【映像】バレ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	ヨガのポーズを通して 心の身体の状態と向き合う45分♪			
	ヨガ 10:25～11:10 佐藤藍	【映像】Group Fight 10:25～10:55 予約不要		
11:00				水中ジョギング 10:50～11:20 尾引理愛
12:00	UBOUND 11:35～12:05 佐藤藍	Essential Pilates 11:30～12:15 澤舘亜也加		
	Group Centergy 12:25～13:10 成田幸生	スマートウォーク&ラン 12:35～13:05 澤舘亜也加		
13:00				
	ベーシックエアロ 13:30～14:00 大内万里子	お腹シェイプ 13:20～13:35 澤舘亜也加		
14:00	ダンス系のプログラムで行う動作を カッコよく踊れるように練習する30分です♪	お尻シェイプ 13:50～14:05 澤舘亜也加		
	Dance Move 14:20～14:50 大内万里子	【映像】 Group Fight 14:30～15:15 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】バレトンソールシンセシス 15:30～16:00 予約不要		【有料】ジュニアスクール 16:30～17:30
16:00				
	ZUMBA(60min) 16:10～17:10 大内万里子 【有料クラス】	【映像】 Group Centergy 16:15～17:15 予約不要		
17:00				
18:00	ZUMBA(60min) 【参加費】1,650円(税込) 【定員】30名 【場所】スタジオ 【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 ※詳しくは後日掲示予定の館内POPをご覧ください			

※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