

# 2021年5月～6月 タイムスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

※コロナウイルス感染拡大予防のため、プログラム時間・参加人数の制限、および手指やツールの消毒などにご協力をお願いいたします。  
※全てのプログラムが定員制となっております。

● …黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
¥ …有料プログラム

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00		10:00~10:15 モーニングストレッチ15 【映像プログラム】			10:00~10:15 モーニングストレッチ15 【映像プログラム】													
11:00	10:45~11:15 パーソナルエアロ30 斉藤貴幸	10:30~11:00 バランスコーディネーション30 綾垣智恵			10:30~11:00 ホットボディメイクヨガ30 鏡戸薫 【バスケット必要】	10:00~11:30 親子ベビー スイミングスクール												
12:00	11:40~12:10 Group Blast30 TAKA	11:20~11:50 温ボディメイク ヨガ30 山口明日香		11:10~11:40 レギュラーエアロ30 村上香代	11:20~11:50 ピラティス30 米村日奈子													
13:00		12:15~12:35 ストレッチボール@20		11:55~12:40 Group Fight45 AYA	12:15~13:15 TRYnations Team Training60 川口													
14:00	13:20~14:05 Group Centergy45 SAORI	13:25~13:40 adidasGYM&RUN15	13:15~13:45 アクア30 原田千恵			12:00~12:45 エンジョイマスターズ45 スイミングコーチ ※マスターズ登録が必要なクラスです												
15:00	14:25~14:55 ヨガ30 山口奈緒美	14:50~15:20 MOSSA Fight30 【映像プログラム】 ※入退場自由		13:45~14:15 パルティン30 米村日奈子	13:45~14:15 バランスコーディネーション30 井川みゆき													
16:00		15:30~16:00 パワーヨガ30 【映像プログラム】 ※入退場自由		14:35~15:20 Group Power45 HIRO	14:35~15:05 温ボディメイクヨガ30 原田千恵													
17:00		16:10~16:40 MOSSA Groove30 【映像プログラム】 ※入退場自由			15:30~16:00 MOSSA Centergy30 【映像プログラム】 ※入退場自由	14:30~19:00 ジュニア スイミング スクール												
18:00		17:00~18:00 TRYnations Team Training60 谷村		14:30~15:20 Group Power45 HIRO	15:30~16:00 MOSSA Centergy30 【映像プログラム】 ※入退場自由													
19:00	18:40~19:10 ZUMBA30 小迫三架	18:40~18:55 adidasGYM&RUN15		18:40~19:25 Group Centergy45 HIRO	16:10~16:40 MOSSA Blast30 【映像プログラム】 ※入退場自由													
20:00	19:25~19:55 Group Centergy30 KOSA	19:10~19:30 骨格リセットエクササイズ20 山口麻里奈		19:40~20:10 Group Blast30 KAZU	16:50~17:20 リフレッシュヨガ30 【映像プログラム】 ※入退場自由													
21:00	20:10~20:40 Group Fight30 SAORI	19:45~20:15 パルティン30 山口麻里奈		20:30~21:00 Group Blast30 KAZU	17:30~18:00 MOSSA Groove30 【映像プログラム】 ※入退場自由													
22:00	20:55~21:10 adidasGYM&RUN15	20:30~20:45 お腹シェイプ15		21:20~21:50 チャレンジエアロ30 村上正樹	18:40~18:55 お腹シェイプ15													
23:00	21:30~22:00 Group Power30 KAN	21:10~21:40 Group Centergy30 YUZU			19:10~19:40 温ボディメイク ヨガ30 坂口八月													

## 【スタジオ予約・入場について】

- ◆MYルネサンス内の「スタジオレッスン予約」よりご予約ください ※店頭でのご予約も可能です
- ◆レッスン開始15分前より、スタジオの準備が整い次第スペース番号順にご予約者の方からご入場を開始いたします。
- ◆レッスン開始5分前より、場所に空きがある場合、予約なしの方もスタジオにご入場いただけます。

## 【3密を避けるためのお願い】

- ◆扉や窓などで常時換気しておりますので、室温や音量などの調節にご協力ください。
- ◆ソーシャルディスタンス確保のため、床のシールを目安に位置をお決めください。
- ◆参加者同士やインストラクターとの会話やプログラム中の発声自粛にご協力ください。

**スタジオ定員のご案内**  
定員①【青シール】1スタジオ:39名(Group Power:32名 Group Blast:31名) 2スタジオ:17名  
※定員②【赤シール】1スタジオ:45名 2スタジオ:26名  
※《該当レッスン》全ヨガプログラム・ピラティス・Group Centergy・骨格リセットエクササイズ  
バランスコーディネーション・シェイプシリーズ・ストレッチボール