

# 2022年10月10日(月) スポーツの日

※会員種別におけるご利用可能時間についてはホームページをご確認ください

	スタジオ	フリースペース	プール
9:00	adidas GYM&RUN15 【映像プログラム】 9:10~9:25	カラダ・うごく15 【映像プログラム】 9:15~9:30	
10:00	Group Centergy 9:35~10:05 【映像プログラム/30分】	お腹シェイプ15 【映像プログラム/15分】 9:35~9:50	
	モーニングストレッチ15 【映像プログラム】 10:15~10:30	Group Groove 10:00~10:30 【映像プログラム/30分】	
11:00	<b>定</b> ベーシックエアロ30 幕田みさき 10:45~11:15	Group Centergy 10:40~11:10 【映像プログラム/30分】	平泳ぎ30 小松祐美恵 10:45~11:15
12:00	<b>定</b> ヒップホップ30 関根幸子 11:35~12:05	ヨガ30 11:20~11:50 【映像プログラム】	
	<b>定 be</b> ボディメイクヨガ30 幕田みさき 12:25~12:55	Group Fight 12:00~12:30 【映像プログラム/30分】	
13:00	<b>定</b> レギュラーエアロ30 幕田みさき 13:15~13:45	Group Groove 12:40~13:10 【映像プログラム/30分】	水中ウォーキング30 小松祐美恵 12:40~13:10
14:00	<b>定</b> Group Fight 30 大柳陽一 14:05~14:35	adidas GYM&RUN30 13:20~13:50 【映像プログラム】	
15:00	<b>定</b> バレトンソールシンセシス30 大内万里子 14:55~15:25	Group Centergy 14:00~14:45 【映像プログラム/45分】	
16:00	<b>定</b> バランスコーディネーション 大内万里子 15:45~16:15	Group Groove 14:55~15:40 【映像プログラム/45分】	
		はじめてエアロ15 【映像プログラム】 16:00~16:15	
17:00	<b>¥</b> ダンスエアロ60 16:35~17:35 大内万里子 (有料クラス)	adidas GYM&RUN15 【映像プログラム】 16:20~16:35	
		お腹シェイプ15 【映像プログラム】 16:40~16:55	
18:00			

【参加費】1,650円(税込) 【定員】30名  
【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)  
※詳しくは館内POPをご覧ください

□ ……初心者の方でも安心してご参加いただけます



…ご参加の際はWEBまたは店頭端末にてご予約ください



…ビヨンドプログラム

※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