

# フィットネスクラブ ルネサンス久里浜24

ホットプログラム

ホットプログラム

映像プログラム

映像プログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						
9:15-9:45	やすらぎヨガ30	肩こりほぐしヨガ30	BODYCOMBAT30	エナジーヨガ30	BARRE30	BODYCOMBAT30
10:00						
10:00-10:30	骨盤ほぐしヨガ30	やすらぎヨガ30	BODYBALANCE30	肩こりほぐしヨガ30	SH'BAM30	BODYBALANCE30
11:00						
11:00-11:45	バレトン45 鈴木 咲恵子	11:15-11:45 腰痛予防ストレッチ30	11:00-11:40 温アロマヒーリング ヨガ40 トレーナー	11:15-12:00 ZUMBA(45min) 前田 真由美	11:15-12:00 Group Centergy45 五味 加奈子	11:00-11:40 温アロマヒーリング ヨガ40 トレーナー
12:00						
12:00-12:45	Geoup Centergy45 山中 麻里絵	12:00-12:40 ボディメイクヨガ40 トレーナー	12:15-13:00 ホットヨガ45 Rieco	12:15-13:15 気功60 長谷川 律子	12:15-13:00 Group Fight45 西 剛広	12:00-12:30 温腰痛予防ストレッチ30
13:00						
13:00-13:40	エアロ40 シェフ 公乃	13:00-13:30 BARRE30	13:15-13:45 SH'BAM30		13:15-14:00 ZUMBA(45min) TOMMY	13:00-13:40 ホットボディメイクヨガ40 トレーナー
14:00						
14:00-14:40	温アロマヒーリング ヨガ40 山中 麻里絵	14:00-14:45 Group Fight45 薄葉 勇太	14:00-14:50 エアロ50 シェフ 公乃	13:30-13:45 adidas GYM&RUN15	14:00-14:30 BODYCOMBAT30	14:00-14:45 Group Fight45 五味 加奈子
15:00						
15:00-15:15	温カラダ・ほぐす15	15:00-15:15 お腹シェイプ15	15:00-15:45 Group Centergy45 五味 加奈子	14:00-14:30 BODYCOMBAT30	14:15-14:45 BODYBALANCE30	15:00-15:45 Group Centergy45 山中 麻里絵
16:00						
15:30-16:10	ホットボディメイクヨガ40 トレーナー	15:30-16:15 ZUMBA(45min) 荒竹 奈津子		15:00-15:45 ヨガ45 chizuko	15:00-15:40 温アロマストレッチ40 五味 加奈子	
17:00						
16:30-17:00	SH'BAM30	16:30-17:00 BODYBALANCE30	16:30-17:00 CXWORX30	16:00-16:30 BARRE30	16:15-16:55 ホットボディメイクヨガ40 トレーナー	16:00-16:45 バレトン45 山中 麻里絵
18:00						
17:30-18:00	BARRE30	17:30-18:00 CXWORX30	17:30-18:00 BODYCOMBAT30	17:00-17:30 CXWORX30	17:30-18:00 CXWORX30	17:00-17:30 SH'BAM30
19:00						
18:30-19:15	Group Centergy45 五味 加奈子	18:30-19:10 温アロマヒーリング ヨガ40 トレーナー	18:30-18:45 adidas GYM&RUN15	18:00-18:45 温ヨガ45 熊谷 祐美	18:30-19:00 BODYCOMBAT30	18:00-18:30 CXWORX30
20:00						
19:30-19:45	adidas GYM&RUN15	19:30-19:45 温カラダ・ほぐす15	19:00-19:45 Group Fight45 薄葉 勇太	19:00-19:30 温腰痛予防ストレッチ30	19:30-20:00 BODYBALANCE30	
21:00						
20:00-20:45	Group Fight45 西山 雅浩	20:00-20:40 ホットボディメイクヨガ40 トレーナー	20:00-20:45 ZUMBA(45min) TOMMY	20:00-21:00 ホットヨガ60 Rieco		
22:00						
21:00-21:30	CXWORX30	21:00-21:30 BARRE30	21:00-21:30 CXWORX30	21:15-21:45 BODYBALANCE30		
22:00						
21:45-22:15	BODYBALANCE30	21:45-22:15 SH'BAM30				

※6月オープン時、変更となる可能性があります。