

Renaissance Online Livestream

ルネサンス オンライン ライブストリーム

1月タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
8:00~8:30							ヨガ30 《竹内智樹》
9:00~9:30	ピラティス30 《及川祐樹》						
10:00~10:30	ボディ シェイプ30 《及川祐樹》	バランスコーディ ネーション30 《竹内佳津子》			脂肪燃焼 エアロ30(初級) 《新垣大地》	脂肪燃焼 エアロ30(初中級) 《中尾拓哉》	骨格リセット エクササイズ30 《Natsumi》
11:00~11:30	ヨガ30 《三浦由香》	バレトン30 《竹内佳津子》	Group Centergy45 《佐藤亮太》			Group Fight30 《中尾拓哉》	
12:00~12:30			11:00~11:45 45分間のレッスン!!				
13:00~13:30			14:00~14:45 45分間のレッスン!!		骨格リセット エクササイズ30 《安田千草》		
14:00~14:30	脂肪燃焼 エアロ30(初中級) 《HONOKA》		ZUMBA(45min) 《中島均子》	バランスコーディ ネーション30 《今峰扶美子》			
15:00~15:30	Group Blast30 《加藤美千恵》	ヨガ30 《SHIMA》			ヨガ30 《Natsuki》		
16:00~16:30	ヨガ30 《橘千鶴》						
16:30~17:00							リフレッシュ ヨガ30 《戸田美佐子》
17:00~17:30							
18:00~18:30		ヨガ30 《山根早紀子》				バランスコーディ ネーション30 《清瀬康代》	
19:00~19:30			ヨガ30 《川瀬ひとみ》	Group Centergy45 《鶴城ゆかり》			
20:00~20:30					バレトン30 《岡田雅子》	ヨガ30 《竹内智樹》	Group power30 《青木翔》
21:00~21:30		肩こり予防エ クササイズ30 《井手清一郎》	ピラティス30 《内藤一美》			バレトン30 《竹内智樹》	ピラティス30 《日隈一行》

※ご利用には予約システムhakomonoへの登録が必要です。予約システムにて受講料をお支払いいただきます。※クレジットカードでの決済となります。

※クラス予約後、送られてくるリンクにアクセスし、Zoomアプリをダウンロードしていただく必要があります。(登録料無料) ※15日前から予約可能。