

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
5:00	5:00 MEGADANZ 5:30 【映像】	5:00 UBOUND 5:30 【映像】	5:00 FIGHT DO 5:30 【映像】	5:00 RADICAL AERO 5:30 【映像】	5:00 RADICAL X55 5:30 【映像】	5:00 RADICAL YOGA 5:30 【映像】	5:00 OXIGENO 5:30 【映像】
	6:00 UBOUND 6:30 【映像】	6:00 RADICAL X55 6:30 【映像】	6:00 RADICAL AERO 6:30 【映像】	6:00 RADICAL YOGA 6:30 【映像】	6:00 FIGHT DO 6:30 【映像】	6:00 OXIGENO 6:30 【映像】	6:00 MEGADANZ 6:30 【映像】
	7:00 FIGHT DO 7:30 【映像】	7:00 MEGADANZ 7:30 【映像】	7:00 RADICAL X55 7:30 【映像】	7:00 OXIGENO 7:30 【映像】	7:00 UBOUND 7:30 【映像】	7:00 RADICAL AERO 7:30 【映像】	7:00 RADICAL YOGA 7:30 【映像】
	8:00 RADICAL AERO 8:30 【映像】	8:00 RADICAL YOGA 8:30 【映像】	8:00 UBOUND 8:30 【映像】	8:00 RADICAL X55 8:30 【映像】	8:00 MEGADANZ 8:30 【映像】	8:00 RADICAL YOGA 8:30 【映像】	8:00 RADICAL X55 8:30 【映像】
	8:45 RADICAL X55 9:15 【映像】	8:45 UBOUND 9:15 【映像】	8:45 RADICAL YOGA 9:15 【映像】	8:45 UBOUND 9:15 【映像】	8:45 RADICAL AERO 9:15 【映像】	8:45 FIGHT DO 9:15 【映像】	8:45 UBOUND 9:15 【映像】
	9:30 RADICAL YOGA 10:00 【映像】	9:30 OXIGENO 10:00 【映像】	9:30 FIGHT DO 10:00 【映像】	9:30 RADICAL AERO 10:00 【映像】	9:30 UBOUND 10:00 【映像】	9:30 RADICAL X55 10:00 【映像】	9:30 FIGHT DO 10:00 【映像】
	10:15 UBOUND 10:45 【映像】	10:15 FIGHT DO 10:45 【映像】	10:15 MEGADANZ 10:45 【映像】	10:15 FIGHT DO 10:45 【映像】	10:15 RADICAL YOGA 10:45 【映像】	10:15 MEGADANZ 10:45 【映像】	10:15 OXIGENO 10:45 【映像】
11:00	11:00 FIGHT DO 11:30 【映像】	温 11:00 ヨガ45 寺北 恵子	11:00 お腹シェイプ15 11:15 トレーナー	11:00 Group Centergy45 本田 麗	11:00 FIGHT DO 11:30 【映像】	11:00 UBOUND30 新矢 瑞希	11:00 バレトン30 Maemi
12:00	11:45 OXIGENO 12:15 【映像】	12:00 バレトン30 12:30 松岡 紀子	12:00 FIGHT DO 12:30 【映像】	12:00 UBOUND30 12:30 渡邊 綾	11:45 RADICAL X55 12:15 【映像】	温 12:00 ヨガ45 Maemi	12:00 GroupFight30 12:30 本田 麗
13:00	12:30 RADICAL AERO 13:00 【映像】	13:00 UBOUND 13:30 【映像】	温 13:00 ヨガ45 加藤 明美	13:00 ZUMBA GOLD 13:30 山田 慶子	12:30 MEGADANZ 13:00 【映像】	温 13:00 バレトン30 Maemi	13:00 MEGADANZ 13:30 【映像】
	13:15 UBOUND 13:45 【映像】				13:15 RADICAL YOGA 13:45 【映像】		
14:00	14:00 MEGADANZ 14:30 【映像】	14:00 Group Centergy45 中村 達也	14:00 UBOUND 14:30 【映像】	温 14:00 ボディメイク 14:45 ヨガ45 辻 めぐみ	14:00 RADICAL AERO 14:30 【映像】	温 14:00 ヨガ45 中嶋 一恵	14:00 UBOUND30 14:30 本田 麗
15:00	14:45 FIGHT DO 15:15 【映像】	15:00 お腹シェイプ15 15:15 トレーナー	15:00 FIGHT DO 15:30 【映像】	温 15:00 バレトン30 辻 めぐみ	14:45 FIGHT DO 15:15 【映像】	15:00 FIGHT DO 15:30 【映像】	温 15:00 アロマ 15:45 ストレッチ45 青木 怜
	15:30 RADICAL YOGA 16:00 【映像】	温 16:00 腰痛予防ストレッチ 16:30 【映像】			15:30 UBOUND 16:00 【映像】		
16:00	16:15 RADICAL X55 16:45 【映像】		16:00 MEGADANZ 16:30 【映像】	16:00 RADICAL X55 16:30 【映像】	16:15 RADICAL YOGA 16:45 【映像】	16:00 UBOUND30 16:30 米山 美樹	16:00 お腹シェイプ15 16:15 トレーナー
							温
17:00	17:00 OXIGENO 17:30 【映像】	17:00 RADICAL X55 17:30 【映像】	17:00 RADICAL YOGA 17:30 【映像】	17:00 FIGHT DO 17:30 【映像】	17:00 MEGADANZ 17:30 【映像】	17:00 Group Centergy45 米山 美樹	17:00 腰痛予防ストレッチ 17:30 【映像】
	17:45 RADICAL AERO 18:15 【映像】	18:00 RADICAL AERO 18:30 【映像】	18:00 UBOUND30 18:30 本田 麗	温 18:00 腰痛予防ストレッチ 18:30 【映像】	17:45 OXIGENO 18:15 【映像】	18:00 RADICAL X55 18:30 【映像】	18:00 FIGHT DO 18:30 【映像】
18:00	18:30 MEGADANZ 19:00 【映像】				18:30 RADICAL X55 19:00 【映像】		
			温				
19:00	19:15 FIGHT DO 19:45 【映像】	19:00 Group Centergy45 中塚 奈々	19:00 バレトン30 19:30 本田 麗	19:00 GroupFight30 19:30 久保田 恭平	19:15 UBOUND 19:45 【映像】	19:00 MEGADANZ 19:30 【映像】	19:00 OXIGENO 19:30 【映像】
			温				
20:00	20:00 UBOUND 20:30 【映像】	20:00 ZUMBA30 20:30 佐々木 光	20:00 アロマ 20:45 ストレッチ45 青木 怜	20:00 UBOUND30 20:30 新矢 瑞希	20:00 FIGHT DO 20:30 【映像】	20:00 RADICAL AERO 20:30 【映像】	20:00 UBOUND 20:30 【映像】
21:00	21:00 RADICAL X55 21:30 【映像】	21:00 UBOUND 21:30 【映像】	21:00 FIGHT DO 21:30 【映像】	21:00 RADICAL YOGA 21:30 【映像】	21:00 RADICAL AERO 21:30 【映像】	21:00 FIGHT DO 21:30 【映像】	21:00 RADICAL YOGA 21:30 【映像】
	21:45 FIGHT DO 22:15 【映像】	21:45 MEGADANZ 22:15 【映像】	21:45 OXIGENO 22:15 【映像】	21:45 RADICAL X55 22:15 【映像】	21:45 UBOUND 22:15 【映像】	21:45 OXIGENO 22:15 【映像】	21:45 RADICAL AERO 22:15 【映像】
	22:30 UBOUND 23:00 【映像】	22:30 FIGHT DO 23:00 【映像】	22:30 UBOUND 23:00 【映像】	22:30 RADICAL AERO 23:00 【映像】	22:30 RADICAL X55 23:00 【映像】	22:30 RADICAL YOGA 23:00 【映像】	22:30 MEGADANZ 23:00 【映像】
	23:15 OXIGENO 23:45 【映像】	23:15 RADICAL X55 23:45 【映像】	23:15 RADICAL AERO 23:45 【映像】	23:15 MEGADANZ 23:45 【映像】	23:15 FIGHT DO 23:45 【映像】	23:15 UBOUND 23:45 【映像】	23:15 FIGHT DO 23:45 【映像】
	24:00 RADICAL AERO 24:30 【映像】	24:00 OXIGENO 24:30 【映像】	24:00 MEGADANZ 24:30 【映像】	24:00 FIGHT DO 24:30 【映像】	24:00 RADICAL YOGA 24:30 【映像】	24:00 MEGADANZ 24:30 【映像】	24:00 UBOUND 24:30 【映像】
	25:00 MEGADANZ 25:30 【映像】	25:00 RADICAL YOGA 25:30 【映像】	25:00 RADICAL X55 25:30 【映像】	25:00 UBOUND 25:30 【映像】	25:00 MEGADANZ 25:30 【映像】	25:00 RADICAL X55 25:30 【映像】	25:00 RADICAL AERO 25:30 【映像】
26:00	26:00 RADICAL YOGA 26:30 【映像】	26:00 RADICAL AERO 26:30 【映像】	26:00 UBOUND 26:30 【映像】	26:00 RADICAL X55 26:30 【映像】	26:00 OXIGENO 26:30 【映像】	26:00 UBOUND 26:30 【映像】	26:00 RADICAL X55 26:30 【映像】

※有人レッスンは全て15名の定員制となります。ご参加の際はスタジオWEB予約システムにて事前にご予約ください。

レッスン開始5分前に空きがある場合は、ご予約なしでもご参加いただけます。

※映像プログラムは途中入場・退場、自由に行うことができます。

※都合により、担当者変更およびプログラムの変更がある場合がございます。変更がある場合はあらかじめご案内いたします。

※月曜日・金曜日は終日セルフ営業時間となります。

プログラム名	運動量・難易度	内容	室内シューズ
温 アロマストレッチ	☆☆☆☆☆	四季に合わせたアロマを使用し、全身のストレッチと呼吸改善のエクササイズを実施します。また、クラスの終盤に全身的筋弛緩法を用いることで心身のリラックスを目指します。	不要
温 ボディメイクヨガ	★☆☆☆☆	ルネサンスオリジナルプログラム。心地よい温度の中で呼吸に合わせたリズムカルなヨガと流れのあるヨガ（天地礼拝）など様々な要素を楽しめます。ヨガ初心者にも参加しやすい入門クラス。	不要
温 ヨガ	★★☆☆☆	心地よい温度の中で『自然』を意識しながらゆっくりと身体を動かし心身のバランスを調整するプログラム。首や肩、背中のコリの解消や心身ともにリラックスしたい方におすすめです。	不要
バレトン／温バレトン	★★★☆☆	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせたN Y発のボディメイクプログラム。足裏の感覚を目覚めさせ、代謝アップやバランス能力、柔軟性向上を目指します。	不要
Group Centergy グループセンタジー	★★★☆☆	ヨガとピラティスの動きを取り入れ、明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラムです。柔軟性の向上はもちろん、体力、集中力の向上、ストレス緩和が期待できます。	不要
お腹シェイプ	★☆☆☆☆	様々な腹筋エクササイズを行うクラスです。腹筋を鍛えることで、カラダの代謝向上、見た目の引き締めにもつながります。自宅で行えるエクササイズを知りたい方にもおすすめです。	不要
ZUMBA GOLD ズンバゴールド	★★☆☆☆	ダンスが初めての方でも楽しめるプログラム。ZUMBAよりも急な方向転換や激しい動きがなく、どなたでもマイペースに楽しめます。	必要 
ZUMBA ズンバ	★★★☆☆	サルサ、ラテン、ヒップホップなどの世界の様々な音楽に合わせて身体を動かすダンスフィットネスエクササイズ。ダンスパーティー気分を楽しめます。	必要 
UBOUND ユーバウンド	★★★★☆	トランポリンを使用し不安定なマットでエクササイズを行うことで心肺機能向上、コアの引き締め、脂肪燃焼が期待できます。シンプルな動きと音楽で気持ちよく汗をかきたい方におすすめです。	必要 
Group Fight グループファイト	★★★★☆	総合格闘技をはじめ、ボクシング、ムエタイ等様々な格闘技の動きをハイクオリティな音楽に合わせて楽しむことができ、脂肪燃焼はもちろん体力向上やストレス発散したい方にもおすすめです。	必要 
映像プログラム名	運動量・難易度	内容	室内シューズ
【映像プログラム】 MEGA DANZ メガダンス	—	ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、など世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスし構成されたダンスエクササイズ。	必要 
【映像プログラム】 UBOUND ユーバウンド	—	トランポリンを使用し不安定なマットでエクササイズを行うことで心肺機能向上、コアの引き締め、脂肪燃焼が期待できます。シンプルな動きと音楽で気持ちよく汗をかきたい方におすすめです。	必要 
【映像プログラム】 FIGHT DO ファイトドゥ	—	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせ、全身の筋力、持久力、俊敏性などを効果的に向上させることが期待できます。	必要 
【映像プログラム】 RADICAL AERO エアロ	—	音楽に合わせた全身運動。有酸素運動を行うことで脂肪を効率よく燃焼することが期待できます。シェイプアップしたい方、気持ちよく汗をかきたい方におすすめです。	必要 
【映像プログラム】 RADICAL X55 エクストリーム	—	主に自分の体重を負荷としながらもステップ台や軽い重りを使用しバリエーション豊富な刺激を体を与えます。脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的に引き締めたい方におすすめです。	必要 
【映像プログラム】 RADICAL YOGA ヨガ	—	心地よい音楽とゆったりとした動きの運動で誰でも手軽に楽しめます。ヨガが初めての方にもおすすめです。	不要
【映像プログラム】 OXIGENO オキシジェノ	—	ヨガ、ピラティス、ストレッチ、太極拳などの要素を取り入れ、ゆったりとした音楽に合わせて身体を動かし、柔軟性やバランス感覚の向上を目指します。	不要
【映像プログラム】 温 腰痛予防ストレッチ	—	骨盤周辺・体幹部・下肢のストレッチを行い、背骨の動きをスムーズにし、腰への負担軽減が期待できます。柔軟性に自信のない方でも安心してご参加いただけます。	不要

※映像プログラムは途中入場・退場、自由に行うことができます。

※温プログラムは28℃～32℃の温度で行うプログラムです。