

	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 RADICAL X55 5:30 【映像】	5:00 MEGADANZ 5:30 【映像】	5:00 OXIGENO 5:30 【映像】	5:00 RADICAL STEP 5:30 【映像】	5:00 FIGHT DO 5:30 【映像】	5:00 RADICAL AERO 5:30 【映像】	5:00 UBOUND 5:30 【映像】
6:00	6:00 RADICAL AERO 6:30 【映像】	6:00 OXIGENO 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】	6:00 RADICAL YOGA 6:30 【映像】	6:00 OXIGENO 6:30 【映像】
7:00	7:00 RADICAL YOGA 7:30 【映像】	7:00 FIGHT DO 7:30 【映像】	7:00 ELEVEN 7:30 【映像】	7:00 MEGADANZ 7:30 【映像】	7:00 RADICAL AERO 7:30 【映像】	7:00 HYPER C 7:30 【映像】	7:00 FIGHT DO 7:30 【映像】
8:00	8:00 RADICAL STEP 8:30 【映像】	8:00 RADICAL STEP 8:30 【映像】	8:00 RADICAL AERO 8:30 【映像】	8:00 UBOUND 8:30 【映像】	8:00 RADICAL YOGA 8:30 【映像】	8:00 OXIGENO 8:30 【映像】	8:00 ELEVEN 8:30 【映像】
9:00	9:00 FIGHT DO 9:30 【映像】	9:00 RADICAL YOGA 9:30 【映像】	9:00 MEGADANZ 9:30 【映像】	9:00 RADICAL YOGA 9:30 【映像】	9:00 OXIGENO 9:30 【映像】	9:00 UBOUND 9:30 【映像】	9:00 RADICAL X55 9:30 【映像】
10:00	10:00 RADICAL YOGA 10:30 【映像】	10:00 OXIGENO 10:30 【映像】	10:00 FIGHT DO 10:30 【映像】	10:00 RADICAL STEP 10:30 【映像】	10:00 UBOUND 10:30 【映像】	10:00 RADICAL STEP 10:30 【映像】	10:00 MEGADANZ 10:30 【映像】
11:00	11:00 ZUMBA (30min) 11:30 真島 久美	11:00 Group Centergy45 11:45 桑田	11:00 ELEVEN 11:30 【映像】	11:00 ヨガ45 11:00 ユミ 11:45	11:00 青竹ストレッチ30 11:30 水谷	11:00 ボディメイク ヨガ45 11:00 桑田 11:45	11:00 ZUMBA (30min) 11:30 平林
12:00	12:00 Group Centergy45 12:45 桑田	12:00 ボディメイク ヨガ45 12:00 桑田 12:45	11:40 UBOUND 12:10 【映像】	12:00 ZUMBA (30min) 12:30 四宮	12:00 ヨガ45 12:00 佐々木 麻衣 12:45	12:00 GroupFight30 12:30 佐分	12:00 Group Fight45 12:45 高田
13:00	13:00 GroupFight30 13:30 高田	13:00 GroupFight30 13:30 水谷	13:00 RADICAL YOGA 13:30 【映像】	13:00 バレトン 13:45 ソールシンセシス45 石原 恵	13:00 ボディメイク ヨガ45 13:00 平松 13:45	13:00 ZUMBA (30min) 13:30 善田 和江	13:00 adidasGYM&RUN15 13:15 高田
14:00	14:00 ヨガ45 14:00 笹谷 侑加 14:45	14:00 青竹ストレッチ30 14:30 平松	13:40 MEGADANZ 14:10 【映像】	14:00 Group Centergy45 14:45 倉又 由紀子	14:00 GroupFight30 14:30 佐分	14:00 Group Centergy45 14:45 桑田	14:00 ヨガ45 14:00 佐藤 嘉美 14:45
15:00	15:00 ヨガ30 15:30 笹谷 侑加	15:00 adidasGYM&RUN30 15:30 平松	15:00 RADICAL X55 15:30 【映像】	15:00 UBOUND30 15:30 四宮	15:00 ZUMBA (30min) 15:30 四宮	15:00 ヨガ45 15:00 林 浩子 15:45	15:00 GroupFight30 15:30 水谷
16:00			15:40 OXIGENO 16:10 【映像】			16:00 バレトン 16:30 ソールシンセシス30 林 浩子	16:00 Group Centergy30 16:30 水谷
17:00	16:30 FIGHT DO 17:00 【映像】	16:30 UBOUND 17:00 【映像】	16:20 RADICAL AERO 16:50 【映像】	17:00 adidasGYM&RUN 17:30 【映像】	17:00 RADICAL YOGA 17:30 【映像】	17:00 【LIVE配信】 17:00 バレトン 17:45 ソールシンセシス45 西野知香	16:45 レギュラーエアロ45 17:30 【映像】
18:00	17:15 MEGADANZ 17:45 【映像】	17:15 MEGADANZ 17:45 【映像】	17:00 MEGADANZ 17:30 【映像】	17:45 RADICAL YOGA 18:15 【映像】	17:45 RADICAL STEP 18:15 【映像】		17:40 UBOUND 18:10 【映像】
19:00	18:00 OXIGENO 18:30 【映像】	18:30 ヨガ45 18:30 優生美 19:15	17:40 FIGHT DO 18:10 【映像】	18:20 RADICAL X55 18:50 【映像】	18:50 ZUMBA (30min) 19:20 平林	18:20 RADICAL X55 18:50 【映像】	18:20 UBOUND 18:50 【映像】
20:00	19:00 UBOUND45 19:45 谷内 里佳	19:30 ボディメイクヨガ30 20:00 平松	18:20 RADICAL X55 18:50 【映像】	19:00 OXIGENO 19:30 【映像】	19:35 Group Fight30 20:05 SHIN	19:00 MEGADANZ 19:30 【映像】	19:00 RADICAL YOGA 19:30 【映像】
21:00	20:00 ヨガ45 20:00 優生美 20:45	20:15 UBOUND30 20:45 平松	19:40 UBOUND 20:10 【映像】	19:40 UBOUND 20:10 【映像】	20:20 Group Centergy30 20:50 SHIN	19:40 UBOUND 20:10 【映像】	19:40 RADICAL AERO 20:10 【映像】
21:00	21:00 ELEVEN 21:30 【映像】	21:00 MEGADANZ 21:30 【映像】	20:20 FIGHT DO 20:50 【映像】	21:00 adidasGYM&RUN 21:30 【映像】	21:00 UBOUND 21:30 【映像】	20:20 adidasGYM&RUN 20:50 【映像】	20:20 RADICAL X55 20:50 【映像】
21:00	21:45 MEGADANZ 22:15 【映像】	21:45 FIGHT DO 22:15 【映像】	21:00 MEGADANZ 21:30 【映像】	21:45 FIGHT DO 22:15 【映像】	21:45 MEGADANZ 22:15 【映像】	21:00 FIGHT DO 21:30 【映像】	21:00 OXIGENO 21:30 【映像】
22:00	22:30 OXIGENO 23:00 【映像】	22:30 UBOUND 23:00 【映像】	21:45 MEGADANZ 22:15 【映像】	22:30 MEGADANZ 23:00 【映像】	22:30 HYPER C 23:00 【映像】	21:45 ELEVEN 22:15 【映像】	21:45 UBOUND 22:15 【映像】
23:00	23:15 FIGHT DO 23:45 【映像】	23:15 HYPER C 23:45 【映像】	22:30 RADICAL YOGA 23:00 【映像】	23:15 RADICAL AERO 23:45 【映像】	23:15 OXIGENO 23:45 【映像】	22:30 RADICAL AERO 23:00 【映像】	22:30 RADICAL AERO 23:00 【映像】
24:00	24:00 UBOUND 24:30 【映像】	24:00 RADICAL AERO 24:30 【映像】	23:15 UBOUND 23:45 【映像】	24:00 RADICAL YOGA 24:30 【映像】	24:00 FIGHT DO 24:30 【映像】	23:15 RADICAL YOGA 23:45 【映像】	23:15 FIGHT DO 23:45 【映像】
25:00	25:00 RADICAL YOGA 25:30 【映像】	25:00 MEGADANZ 25:30 【映像】	24:00 OXIGENO 24:30 【映像】	25:00 OXIGENO 25:30 【映像】	25:00 UBOUND 25:30 【映像】	24:00 MEGADANZ 24:30 【映像】	24:00 RADICAL YOGA 24:30 【映像】
26:00			25:00 FIGHT DO 25:30 【映像】			25:00 OXIGENO 25:30 【映像】	25:00 RADICAL AERO 25:30 【映像】

※映像プログラムは途中入場・退場、自由にすることができます。

※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。

※火曜日21：00～木曜日11：00はセルフ営業時間となります。

※呼気が荒くなる、GroupFight,ZUMBA,UBOUNDの定員は【14名】です。その他呼気の荒くならないプログラムの定員は【18名】です。

※映像プログラム【X55】、【STEP】の定員はツールを使用する為、【8名】です。 ※詳しい定員についてはスタジオWEB予約をご覧ください。

プログラム名	運動量・難易度	内容	室内シューズ
青竹ストレッチ 温 青竹ストレッチ	★☆☆☆☆	心地よい温度の中で青竹踏みを繰り返し足のツボに刺激を加えストレッチや足マッサージと自重での運動を行います。気軽に誰でも楽しめます。	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	★★☆☆☆	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた裸足で行うボディメイクエクササイズ。足裏の感覚を目覚めさせ、代謝UP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	★★☆☆☆	リズムに合わせてお腹周り全体をバランスよくトレーニングしていきます。お腹を引き締めたい、強くしたい方、バリエーションを増やしたい方にオススメ。テラスレッスンでも実施しています。	不要
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楽しめます。	必要 
adidas GYM&RUN アディダス ジム&ラン	★★★☆☆	「走る」ために必要な下肢筋力を短時間で効率よくトレーニングを行います。脚力強化だけでなく、おしりを中心とした下半身のシェイプアップにも効果的なプログラムです。	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】 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 ファイドウ	★★★☆☆	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 HYPERC ハイパーシー	★★★★☆	筋力強化とコンディショニングの2種類のプログラムが用意され、腹筋、殿筋を強化することで腹部の脂肪燃焼に大きな成果を生み出します。	必要 
【映像プログラム】 ELEVEN イレブン	★★★★☆	強度の高い動きと休憩を組み合わせ、短い時間で心肺持久力の向上と脂肪燃焼効果が期待できます。全身を使った様々な動きは短期間で効果を出したい方、体力UPしたい方にオススメです。	必要 
【映像プログラム】 RADICAL X55 エックス	★★★☆☆	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にと与えます。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 STEP ステップ	★★☆☆☆	ステップ台を利用しながら簡単な全身運動を行います。踏み台昇降運動により、足腰の強化や全身のシェイプアップ、持久力の向上が期待できます。	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連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】 ベーシックエアロ、レギュラーエアロ	★★★~★★★★	【ベーシックエアロ】音楽に合わせて基本的なエアロの振り付け等を行いながら、楽しく全身のシェイプアップ、体力向上ができます。 【レギュラーエアロ】ベーシックエアロを基本に、回転や、跳ねる動作等、様々なエアロならではの動きを楽しむことができます。	必要 
【LIVE配信】	NA	ルネサンスオンラインライブストリームをスタジオで楽しむことができます。全国のインストラクターのレッスンが生放送で受けられます。	プログラム毎に異なります

※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。
※温プログラムは28℃～32℃の温度で行うプログラムです。