

	月 MON			火 TUE			水 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			
	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	
10:00																			
10:30			ラジオ体操 10:30~10:35						ラジオ体操 10:30~10:35						ラジオ体操 10:30~10:35			ラジオ体操 10:30~10:35	
11:00	ベーシックエアロ 10:30~11:00 KAYO			【女性限定】 ヨガ 10:30~11:15 みきこ	ホット ダイナミックヨガ 10:30~11:15 大星 朋米				ピラティス 10:30~11:15 手塚 ちづる	ホット ベーシックヨガ 10:30~11:15 石川 智美			橋名時太福華 10:30~11:15 矢部 悦子	【女性限定】 ホット リラクソロジー 10:30~11:15 KAORI	フリースペース	ピラティス 10:30~11:15 塩浦 香織		橋名時太福華 10:30~11:15 矢部 悦子	ホット ベーシックヨガ 10:45~11:30 成田 瑞穂
11:30	ZUMBA® 11:15~12:00 KAYO																		フリースペース
12:00		ホットリラクソロジー 10:45~11:30 菅 明美	ラクティブスクール 10:45~11:30 近藤 史也																
12:30																			
13:00	ヨガ 12:20~13:05 Netau																		
13:30																			
14:00	BODYBALANCE 13:45~14:30 塩浦 香織																		
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	ZUMBA 18:00~18:45 小松 真太郎																		
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30	JAZZFUNKスクール 21:00~22:00 小松 真太郎																		
22:00																			
22:30																			
23:00																			

レッスン代行情報

こちらの二次元コードを読み込み
ご確認ください。



【 上大岡 】 ルネサンスレッスンガイド

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
アクティブプログラム				
ベーシックエアロ	30・45	★	エアロビクスの基本動作を習得しながら体力UP、シェイプUPを目指すクラス	持久力UP&脂肪燃焼
STRONG NATION®	30	★～★★	音楽と動作がシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。自重を効果的に使いながら全身を鍛えています。	筋力UP&脂肪燃焼
ボディメイクプログラム				
ピラティス	45	★	身体の深部の筋肉を安定させ、姿勢の歪みを正し、ボディバランスを整えることを目的としたクラス	ボディメイク&ビューティー
ダンスプログラム				
ZUMBA	45	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された、燃焼系ダンスフィットネス	持久力UP&脂肪燃焼
トランポリンエクササイズ				
UBOUND	30・45	★★	UBOUND（ユーバウンド）は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラム。心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力向上を目指すクラス	持久力UP&脂肪燃焼
健康&リラックス				
楊名時太極拳	45	★～★★	中国古来の心身の鍛練を目的とした武道。ゆったりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラス	健康維持&増進
リフレッシュムーブ	45	★	肩や股関節周りをほぐし、ゆったりとした呼吸と動きで全身を伸びやかに動かすプログラム	健康維持&増進

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
ヨガ				
リラックスヨガ	45	★	座位中心の無理のないポーズをひとつずつ丁寧に行う、身体に優しいヨガのクラス	リフレッシュ&リラックス
ヨガ	45	★～★★	全身を使った力強いポーズを行いながら、ボディラインやコアの強化にも意識を向けるヨガのクラス	リフレッシュ&リラックス
HOT系				
ホットリラックスヨガ	30・45	★	座位中心の無理のないポーズをひとつずつ丁寧に行う、身体に優しいヨガのクラス	リフレッシュ&リラックス
ホットベーシックヨガ	30・45	★	太陽礼拝を中心にした流れとポーズを呼吸法に合わせてながら行うヨガのクラス	リフレッシュ&リラックス
ホットダイナミックヨガ	45	★～★★	立位のポーズを取り入れながら、ボディラインやコアの強化にも意識を向けていくヨガのクラス	ボディメイク&ビューティー
ホットピラティス	45	★	身体の深部の筋肉を安定させ、姿勢の歪みを正し、ボディバランスを整えることを目的としたクラス	ボディメイク&ビューティー
ホット骨盤スリム	45	★	骨盤周辺のインナーマッスルを鍛え骨を正しい位置に導く、誰にでもできる簡単な体操を行うクラス	ボディメイク&ビューティー
LES MILLSプログラム				
BODYPUMP	30・45	★	バーベルを使ったシンプルな筋力トレーニングを音楽に合わせて行う、楽しく効果的な筋強化エクササイズ	筋力UP&体力向上
BODYCOMBAT	45	★★	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れた、有酸素運動プログラム	持久力UP&脂肪燃焼
BODYATTACK	30	★～★★	エアロビック・スポーツ・ストレンクスと3つの面を持った、心肺機能とスタミナ、敏捷性の向上や脂肪燃焼に特化した、運動を楽しみながら取り組めるプログラム	瞬発力向上 & 脂肪燃焼
BODYBALANCE	45	★	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れた、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的なプログラム	ボディメイク&ビューティー
LES MILLS DANCE	45	★～★★	楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。ダンス経験がなく不安な方も、シンプルな動きを何度も繰り返し行うため安心して挑戦でき、音楽にのって楽しくワークアウトができるプログラム	ダンス&FUN
GRIT Strength	30	★★	バーベル等を使った種目に加え自重エクササイズで、筋力向上、引き締まった筋肉を目指す高強度インターバルトレーニング。最先端のHIITトレーニングをパワフルな音楽と組み合わせ行っていくプログラム	筋力UP&脂肪燃焼