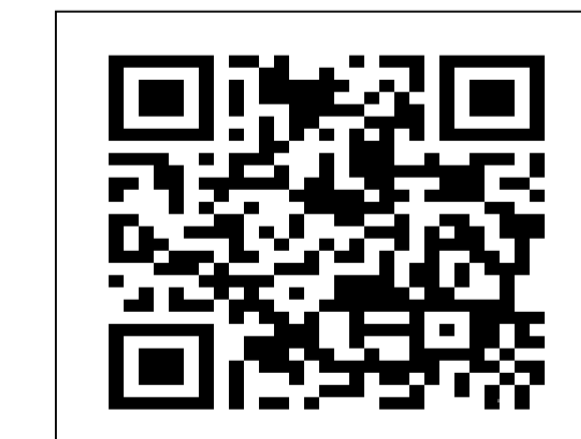


# FITNESS STUDIO RENAISSANCE GOTANDA

2022.5

# PROGRAM SCHEDULE

	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)	日曜日 (SUN)
	MAIN STUDIO	CYCLE STUDIO	MAIN STUDIO	CYCLE STUDIO	MAIN STUDIO	CYCLE STUDIO
9:30						
10:00						
11:00	LES MILLS BODYBALANCE 10:30-11:15 ASAH (FX)	THE TRIP 10:30-11:10 VIRTUAL	10:30-10:45 エLEMENT UBOUND 10:45-11:15 谷内里佳	THE TRIP 10:30-11:10 VIRTUAL	LES MILLS BODYBALANCE 9:00-9:45 ASAH (FX)	
12:00	pilates 11:30-12:30 瀧澤貴美	THE TRIP 11:30-12:10 VIRTUAL	yoga 11:45-12:45 岡本桂奈	THE TRIP 11:30-12:10 VIRTUAL	LES MILLS BODYPUMP 10:00-10:45 RITSUKO	THE TRIP 10:00-10:40 VIRTUAL
13:00	yoga 12:45-13:45 ユミ	THE TRIP 13:00-13:40 YUTA	pilates 13:00-14:00 伊東玲子	THE TRIP 13:00-13:40 VIRTUAL	yoga 11:15-12:15 土橋恵子	THE TRIP 11:15-11:55 VIRTUAL
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT 14:00-14:45 TAKAHITO	THE TRIP 14:00-14:40 VIRTUAL		THE TRIP 14:00-14:40 VIRTUAL	LES MILLS BODYCOMBAT 12:40-13:25 TAKUMI	THE TRIP 12:30-13:10 VIRTUAL
15:00					NaturalStretch 13:45-14:45 YASUE	THE TRIP 13:30-14:10 VIRTUAL
16:00	パーソナルトレーニング	パーソナルトレーニング	パーソナルトレーニング	パーソナルトレーニング	15:15-15:30 エLEMENT UBOUND 15:30-16:00 SHUN	THE TRIP 15:30-16:10 VIRTUAL
17:00					LES MILLS BODYBALANCE 14:15-15:00 NINA (ST)	THE TRIP 14:30-15:10 VIRTUAL
18:00					pilates 16:15-17:15 佐藤嘉美	THE TRIP 16:30-17:10 VIRTUAL
19:00	LES MILLS BODYBALANCE 18:30-19:15 AKIKO (FX)	THE TRIP 18:00-18:40 VIRTUAL	LES MILLS BODYCOMBAT 18:30-19:00 TAKUMI	THE TRIP 18:30-19:10 VIRTUAL	yoga 18:30-19:30 蓬田しのぶ	THE TRIP 18:30-19:10 YUTA
20:00	UBOUND 19:30-20:00 HIROKO	THE TRIP 19:00-19:40 MIO	yoga 19:15-20:15 mayu	THE TRIP 19:30-20:10 TAKUMI	pilates 19:45-20:45 蓬田しのぶ	THE TRIP 19:30-20:10 VIRTUAL
21:00	yoga 20:15-21:15 TOMOMI	THE TRIP 20:00-20:40 VIRTUAL	LES MILLS BODYPUMP 20:30-21:15 TAKUMI	THE TRIP 20:30-21:10 VIRTUAL		
22:00						



instagram



HOMEPAGE

【営業時間】

平日 10:00 - 22:30  
 土曜 8:30 - 18:00  
 日祝 9:30 - 18:00

【休館日】

毎週月曜日  
 年末年始

【information】

- 新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインに沿って運営いたします。
- プログラム内容及び担当者は、予告なく変更になる場合がございます。
- FREE PASS バスの消化なくご参加いただけるクラスです。ご予約は必要となります。
- yoga・pilates・Natural stretch・BODYBALANCEのクラスはシューズ不要です。

- BODYBALANCE FX はフレキシビリティで柔軟性に重点をおいた構成です。
- BODYBALANCE ST はストレングスで体幹に重点をおいた構成です。
- UBOUNDクラスは、冒頭15分にELEMENT (練習)が入ります。