

12月19日(火)~25日(月) クリスマス週間スケジュール

... 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。
定 ...定員制プログラム ¥ ...有料プログラム※6階ホットプログラムは全て定員です。

12月19日(火)

10:00	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	ホットスタジオ	プール
	パレエ de クリスマス 望月 美帆 10:00~11:00	ZUMBA45 内山 由希子 10:10~10:55	リフレッシュストレッチ15 10:35~10:50		アクア50 名原 麻里 10:00~10:50
11:00	クリスマスフラ60 吉田 文乃 11:10~12:10	青竹ピクス®50 大塚りか子 11:15~12:05		成人スイミングスクール(初級) 田中雄太 11:40~12:40	成人スイミングスクール(初・中級) 古橋沙央里 11:40~12:40
12:00	骨格リセットエクササイズ40 大塚 りか子 12:25~13:05	ボディシェイプ60 滝田 由美 12:25~13:25	TRX20 13:00~13:20		
13:00	エアロ40 滝田 由美 13:40~14:20	Group Blast45 桐生 博美 13:40~14:25		ホットヨガ40 佐々木 麻衣 13:30~14:10	アクア50 田口 利恵 13:30~14:20
14:00	ヨガ60 鈴木 恵 14:40~15:40	Group Fight45 ~仲良しコンビ~ 増井 新之介 錦織孝紀 14:40~15:25			背泳ぎ30 田口 利恵 14:30~15:00 平泳ぎ30 田口 利恵 15:00~15:30
15:00				ホットヨガ40 古橋 沙央里 16:00~16:40	
16:00					
17:00					
18:00					
19:00	adidas GYM&RUN30 荒川 拓海 19:10~19:40				
20:00	リトモス60 ~新曲発表会~ 岩田香織・臥雲由希子 酒井陽子 19:50~20:50	Group Fight45 ~ジョイント~ 荒川 拓海 大塚椋太 20:00~20:45		温カラダ・ほぐす15 20:15~20:30	
21:00	ダンスエアロ60 臥雲由希子 21:05~22:05	R30 大塚椋太 21:00~21:30	TRX20 21:00~21:20	ホットヨガ60 福本 麻衣子 20:40~21:40	成人スイミングスクール(中級) 増井 新之介 21:00~22:00
22:00					

12月20日(水)

10:00	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	ホットスタジオ	プール
	Moonセラピーヨガ60 YUKA 9:55~10:55	エアロ40 内山由希子 10:20~11:00	リフレッシュストレッチ15	ホットヨガ40 桐生 博美 10:20~11:00	成人スイミングスクール(初・中級) 渋谷 祐太郎 10:00~11:00
11:00	ピラティス50 大久保美代子 11:10~12:00	ラテンダンス60 石丸 和美 11:15~12:15		ホットヨガ40 小杉 美紗 11:30~12:10	アクア40 福島 真紀 11:30~12:10
12:00	RPBコントロール60 mikiko 12:25~13:25	ステップ50 大久保美代子 12:25~13:15			膝・腰機能改善 水中運動スクール60 鈴木 恵 12:25~13:25
13:00	美メディテーションヨガ40 佐藤直美 13:35~14:15	Group Power60 ~YU-TAの選曲~ 田中雄太 13:30~14:30	adidasGYM&RUN15	ホットヨガ40 桐生 博美 13:45~14:25	ワンポイント30 渋谷 祐太郎
14:00	エアロ50 福本麻衣子 14:30~15:20	Group Fight60 ~RYO-TAの選曲~ 大塚椋太 14:45~15:45		ホットパワーヨガ60 佐藤 直美 14:35~15:35	
15:00	ジャズダンス60 AKKY 15:35~16:35	R30 大塚椋太 16:00~16:30			
16:00					
17:00					
18:00					
19:00	Moonセラピーヨガ60 YUKA 18:50~19:50				
20:00	エアロ50 滝田 由美 20:05~20:55	Group Power60 ~仲良しコンビ~ 錦織 孝紀 増井新之介 20:10~21:10	adidasGYM&RUN15	踊るYangヨガ 深めるYinヨガ ~出会いが人生の 宝物ヴァージョン~ YUKA 20:05~21:20	成人スイミングスクール(初級) 古橋 沙央里 21:00~22:00
21:00	ダンスエアロ60 滝田由美 21:10~22:10	Group Fight45 ~仲良しコンビ~ 錦織 孝紀 増井新之介 21:25~22:10	TRX20 21:00~21:20		
22:00					

12月21日(木)

10:00	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	ホットスタジオ	プール
	ボディコンディショニング60 高崎 玲子 10:00~11:00	リトモス60 ~バックナンバー~ 酒井 陽子 9:50~10:50		ホットヨガ40 佐々木 麻衣 9:55~10:35	美姿勢ウォーク&ラン 桐生 博美 10:05~10:35
11:00	ラテンパーティー45 高崎 玲子 11:10~11:55	エアロ60 小松洋子 11:00~12:00 ※時間変更※	TRX20 11:15~11:35	デトックスヨガ60 酒井 陽子 11:15~12:15	ミラクルアクア30 桐生 博美 10:45~11:15
12:00	RPBブルソン60 根岸 吏香 12:10~13:10	ボディシェイプ50 小松 洋子 12:10~13:00 ※時間変更※	adidasGYM&RUN15 12:45~13:00	ジャズダンス(有料) 嶋田 真 12:45~14:00	膝・腰機能改善 水中運動スクール 石井 俊太郎 11:15~12:15
13:00	アロマヨガ70 ~アロマでゆっくと~ 川野 幸子 13:30~14:40	Group Ride ~クリスマスver.~ 小杉 美紗 大塚椋太 13:10~14:10	TRX20 13:20~13:40	アクア40 新井 由香理 12:30~13:10	成人スイミングスクール(中級) 斉藤 哲朗 13:30~14:30
14:00	太極 60 ~練功十八法 特集~ 浅川 けみ子 14:50~15:50	ステップ50 ~50分ver.~ 真島 久実 14:20~15:10		ホットヨガ40 大久保 美代子 14:40~15:20	成人スイミングスクール(初・中級) 斉藤 哲朗 14:30~15:30
15:00		ZUMBA60 ~クリスマスver.~ 真島 久実 15:20~16:20			アクア40 石井 俊太郎 15:40~16:20
16:00	ジュニア チアリーディング		TRXエントリー 16:20~16:40		
17:00		avex Dance Master 16:30~19:40			
18:00				踊るYangヨガ 深めるYinヨガ ~出会いが人生の 宝物ヴァージョン~ YUKA 18:15~19:30	
19:00	deepWORK®45 佐藤 梨絵 19:00~19:45				
20:00	ヨガムーブメントフロー60 YUKA 20:00~21:00	Group Blast45 増井 新之介 20:10~20:55	おなかシェイプ20 20:05~20:25 adidasGYM&RUN15 20:30~20:45	ホットパワーヨガ45 佐藤梨絵 20:00~20:45 ※ホット会員専用	
21:00	ZUMBA45 みなみ 21:15~22:00	Group Power60 ~新之介の好きな曲~ 増井新之介 古橋沙央里 21:10~22:10		温・骨格リセット エクササイズ40 佐藤 梨絵 21:05~21:35	
22:00					

利用可能時間のご案内 ●正会員・ホリデー会員/09:30~23:00 ●平日会員/09:30~18:00 ●ナイト会員/20:00~23:00

マークがついているレッスンは、仮装をお楽しみいただけます☆★
 ※仮装をしなくてもお楽しみいただけます!!

営業時間/平日 09:30~23:00 土曜 09:30~22:00 日曜 09:30~19:00(スポーツエリアのご利用は閉館30前までとなります)

スポーツクラブ ルネサンス橋本 TEL.042-775-6600