



# クリスマスweekプログラム



	12月19日(火)				12月20日(水)				12月21日(木)				
	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール	
10:00	10:15~10:35 ストレッチボール20 【定員20】												
11:00	10:45~11:45 パワーヨガ60 小澤登	10:40~11:40 太極拳60 中村真二	10:45~11:00 青竹ピクス15	10:30~11:00 水中ウォーキング30 赤堀奈美	10:25~11:25 ジャズダンス60 嶋田真	10:20~11:20 バランス コーディネーション60 増子俊逸	10:50~11:05 青竹ピクス15	10:15~11:00 パーソナルレッスン		10:10~10:20 シナプソロジー10		10:30~11:00 アクア30 サイトウ・テツヤ【定員50】	
12:00	12:00~12:50 エアロ50 小澤登	11:55~12:55 ジャイロキネシス60 中村真二 【定員50】		11:10~11:40 ミラクルアクア30 赤堀奈美【定員40】	11:35~12:20 Group Fight 45 小林かをる	11:30~12:20 エアロ50 増子俊逸		11:00~12:00 成人スイミング スクール (初・中級)		10:45~11:35 ラテンエアロ50 渡邊俊治郎	10:45~11:45 健美操60 磯崎晃代	11:15~12:15 成人 スイミング スクール (初級)	11:15~12:15 膝・腰 機能改善 水中運動 スクール
13:00	13:10~13:55 Group Fight 45 岩崎香苗	13:10~14:00 XmasSOULDANCE50 Macky	13:30~13:45 カラダ・つくる15	12:00~13:00 成人 スイミング スクール (初・中級)	12:40~13:20 ボディメイクヨガ40 伊藤民恵	12:30~13:30 Group Power 60 宮田健右・増子俊逸 【定員45】		12:00~13:00 成人 スイミング スクール (初級・中級)		11:45~12:45 エアロ60 武藤美佳	11:55~12:40 ZUMBA(45min) 渡邊俊治郎	12:15~13:00 パーソナルレッスン	
14:00	14:10~14:55 ZUMBA(45min) ～カラーコード赤～ 松平珠実	14:15~15:00 温・美・メディテーションヨガ ～アロマでリラックス～ 原沙織		13:00~14:00 成人スイミングスクール (中級・中上級)	13:45~14:35 プテXmasエアロ50 末木美加	13:45~14:45 RPBコントロール60 飯室有希子		13:10~14:10 スペシャルマスターズ60 ～今年最後のタイム取り～ 赤堀奈美 【登録制】		12:55~13:15 ストレッチボール20【定員20】	13:05~13:45 ステップ40 武藤美佳	13:00~14:00 成人スイミングスクール (中級・中上級)	
15:00	15:15~16:00 バレエ45 山口隆弘	15:15~16:00 バレエ45 高木佐輝子	15:10~15:25 青竹ピクス15	14:20~15:00 X'mas ミットアクア40 田口俊美	15:00~16:00 ヨガ60 大山幸子	14:55~15:35 ベリーシェイプ40 大久保美代子		14:30~14:50 トレーニングヨガ20		14:15~15:15 ヒップホップ60 AKKY	14:25~15:10 バレエ45 赤堀奈美	14:20~15:10 アクア50 高田巖	
16:00	16:15~16:35 ストレッチボール20【定員20】	16:10~17:10 有料バレエスクール 高木佐輝子	15:30~15:45 カラダ・つくる15			15:45~16:45 バレエ60 原沙織		15:20~15:50 ワンポイント30 阿部電也【定員20】		15:25~16:25 フラダンス60 藤井温子	15:25~16:25 ヨガ60 中嶋一恵	15:35~15:55 KOBASトレ～体幹基礎～	
17:00	16:45~18:30 フリーエリア ※ストレッチ等で ご利用ください。			15:00~19:45 パーソナルレッスン	16:20~18:15 フリーエリア ※ストレッチ等で ご利用ください。		15:50~19:00 パーソナルレッスン		16:45~17:45 ポイストレーニングスクール			15:15~19:45 パーソナルレッスン	
18:00													
19:00	19:05~19:45 骨格リセット エクササイズ40 赤堀奈美【定員35】	19:00~19:45 Group Power 45 小林かをる 【定員45】		18:40~18:55 カラダ・うごく15	19:10~19:55 ZUMBA(45min) 山口隆弘	19:10~19:55 クリスマスソングで バレエ45 小林かをる		19:00~20:00 成人スイミングスクール (中級・中上級)		19:25~20:10 バレエ45 REI	19:30~20:30 リトモス60 MAORI	19:45~20:15 クロー/曹泳ぎ30 小林巧【定員20】	
20:00	20:00~20:45 ZUMBA(45min) 里奈	20:00~20:45 Group Fight 45 高田いっせい	20:40~20:55 カラダ・つくる15	19:45~20:15 バタフライ/平泳ぎ30 相原慶太【定員20】	20:05~20:55 ラテンエアロ50 山口隆弘	20:05~20:50 deepWORK45 下井慎一郎		20:00~22:00 パーソナルレッスン		20:20~20:35 adidasGYM&RUN15 橋本菜里		20:00~20:15 カラダ・つくる15	
21:00	21:00~22:00 リトモス60 古田翠	20:55~21:55 ヨガ60 ～難しいポーズにチャレンジ～ REI	21:15~21:30 adidasGYM&RUN15	20:15~21:00 パーソナルレッスン	21:00~22:00 スペシャルマスターズ60 相原慶太 【登録制】	21:05~22:05 Group Power 60 渡邊瑞生 【定員45】				20:45~21:45 Group Fight 60 竹内敬	20:45~21:25 温アロマヨガ40 武智わか	20:15~22:00 パーソナルレッスン	
22:00											21:30~21:50 温ヨガストレッチ20		

# 実施期間

## 12月19日(火)～12月25日(月)

ルネサンス国立では12月19日(火)～25(月)までの1週間をクリスマスweekと題し、仮装をして参加して頂けるレッスンを用意いたしました！  
 普段は見られないIRの仮装もあるかも！？ 皆さんと一緒にクリスマスweekを楽しんでいきましょう♪  
 ※仮装可能レッスンは、サンタの帽子( )のマークがついているレッスンになります。(プチ仮装・仮装なしでもご参加できます！)

### 12月23日(土)

### 12月24日(日)

### 12月25日(月)

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール
10:00		10:15～10:25 シナプソロジー10 10:25～10:40 温モーニングストレッチ15										
11:00	10:35～11:35 ジャズストレッチ60 Kazu	10:50～11:50 温A-ヨガ60 ～呼吸の最適化～ 福家伏見子	11:05～11:25 スライズストレッチ20	11:00～12:00 成人スイミングスクール (中上級)	10:30～11:30 RPBコントロール60 鈴木京香	10:25～11:25 今年の疲れをスッキリ！ ホットヨガ60 Izumi		10:30～11:10 X'masソングで 水中ウォーキング40 赤堀奈美	10:45～11:35 フラダンス50 恩田美樹	10:40～11:40 RPBコントロール60 三宮葉緒	10:35～10:50 カラダ・ほぐす15 10:55～11:10 カラダ・つくる15	10:15～11:00 パーソナルレッスン
12:00	11:35～12:05 ジャズダンス30 Kazu		11:30～11:45 カラダ・ほぐす15		11:40～12:10 青竹ピクス30 山本亜子【定員30】	11:45～12:45 気功60 河原佳久		11:20～11:50 ミラクルアクア30 赤堀奈美【定員40】	11:50～12:30 X'masソングエアロ40 末木美加	11:55～12:40 Group Power 45 竹内敬 【定員45】	11:30～12:00 パタフライ/ 平泳ぎ30 小林千弘 【定員20】	11:00～12:00 成人スイミング スクール (中上級)
13:00	12:15～13:00 コートレヨガ45 須江幸代 【定員22】	12:30～13:00 adidasGYM&RUN30 渡邊瑞生	Merry Christmas	12:10～12:40 フンポイント30 阿部竜也【定員20】	12:20～13:00 エアロ40 山本亜子		12:00～12:30 クロール/背泳ぎ30 阿部竜也【定員20】	12:50～13:50 リトモス60 村山摩利子		13:00～14:00 Group Power 45 伊藤歩	12:35～12:55 KOBASトレ～体幹・基礎～ 13:00～13:20 KOBASトレ～体幹・バランス～	12:10～13:10 成人スイミング スクール (上級)
14:00	13:15～14:15 リトモス新曲発表会 酒井陽子・荒金由乃 ※詳細は館内掲示を ご覧ください。	13:20～14:20 Group Power60 竹内敬 【定員45】		13:00～13:50 アクア50 野本千寿子	13:10～13:40 腰痛予防ストレッチ30	13:00～14:00 バレエ60 亀井今日子		13:00～14:00 成人スイミングスクール (初中級・中級)		13:30～14:20 アクア50 神田知子	13:25～13:40 おなかシェイプ15	12:10～13:10 膝・腰 機能改善 水中運動 スクール
15:00	14:30～15:30 プリンプリンX'mas エアロ60 末木美加	14:40～15:20 温アロマヨガ40 武智わかな	14:25～14:45 スライズトレーニング20	14:10～15:10 成人スイミングスクール (初中級・中級)	14:15～15:00 バレトン45 武智わかな		14:10～15:00 アクア50 サイトウ・テツヤ	14:10～15:00 フレックスクッション50 末木美加 【定員30】	14:10～14:50 エアロ40 Naomi		14:30～15:00 水慣れ30 佐藤聖也 【定員20】	14:30～15:00 成人スイミング スクール (初中級)
16:00	15:45～16:25 骨格リセット エクササイズ40 原沙織【定員35】	15:45～16:30 イヴィヴZUMBA(45min) 末木美加	14:50～15:05 adidasGYM&RUN15	15:20～15:50 パタフライ/平泳ぎ30 小林巧【定員20】	15:20～16:20 ジャズダンス60 深澤千恵		15:20～15:35 adidasGYM&RUN15	15:20～16:20 太極拳60 Naomi	15:15～16:15 Lastステップ60 末木美加		15:00～15:30 クロール/背泳ぎ30 佐藤聖也 【定員20】	15:30～19:00 パーソナルレッスン
17:00	16:40～17:20 エアロ40 HIROKO	16:40～17:25 バレトン45 ～仮装大歓迎～ 原沙織	16:05～16:25 スライズトレーニング20	16:00～17:00 パーソナルレッスン	16:20～16:50 ジャズコンビネーション30 深澤千恵		15:45～16:45 Group Fight 60 三宅章義・山崎泰助	15:00～19:30 パーソナルレッスン	16:35～16:55 温ストレッチポール20【定員20】		17:00～17:40 温フリーエリア ※ストレッチ等で ご利用ください。	
18:00	17:35～18:05 ヒップホップ30 HIROKO	17:35～18:20 Group Fight 45 渡邊瑞生	17:05～17:20 カラダ・つくる15	17:00～18:00 スペシャルマスターズ60 阿部竜也 【登録制】	17:05～17:55 X'masエアロ50 Naomi		16:55～17:55 Group Power60 宮田健右・三宅章義 山崎泰助 【定員45】		17:50～18:50 ホットヨガ60 渡邊綾子		18:30～18:50 KOBASトレ～体幹・バランス～	
19:00	18:15～19:00 ヒップホップ45 HIROKO			18:00～20:30 パーソナルレッスン	18:15～19:00 ZUMBA(45min) 豊田美樹		18:15～19:15 ヨガ60 Naomi		19:00～20:00 ピラティススクール			19:00～20:00 成人スイミングスクール (初中級・中級)
20:00									20:10～21:10 エアロ60 山口達	20:15～21:00 Group Power 45 三宅章義 【定員45】	20:05～20:25 スライズトレーニング20 20:30～20:45 カラダ・うごく15	20:10～21:00 アクア50 サイトウ・テツヤ
21:00									21:20～21:50 adidasGYM&RUN30 松井翔太	21:15～22:00 温パワーヨガ45 小林かえる		21:00～22:00 パーソナルレッスン
22:00												

● ...丸枠の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。  
🌲 ...イベントプログラム  
🎅 ...仮装参加可能プログラム ブログ用のお写真撮影あり  
📄 ...定員制プログラム 芝エリアの定員はすべて10名です。  
¥ ...有料プログラム  
📺 ...ビヨンドプログラム  
 ※ 期間中にクラス変更、時間変更、担当変更をさせて頂く場合がございます。予めご了承ください。