

クリスマスWEEKプログラム

実施期間：12月19日(木)～25日(水)

ルネサンス橋本では12月19日(木)～25日(水)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しました！
 ※仮装可能レッスンは、サンタ帽子()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！
 通常のプログラムでの仮装はご遠慮いただいております。この期間は思い思いの仮装をお楽しみください。

	12月19日(木)					12月21日(土)					12月22日(日)					12月23日(月)					12月24日(火)					12月25日(水)							
	5階スタジオ	地下1階スタジオ	6階スタジオ	FTA	プール	5階スタジオ	地下1階スタジオ	6階スタジオ	FTA	プール	5階スタジオ	地下1階スタジオ	6階スタジオ	FTA	プール	5階スタジオ	地下1階スタジオ	6階スタジオ	FTA	プール	5階スタジオ	地下1階スタジオ	6階スタジオ	FTA	プール								
9																																	
10	10:00~11:00 【有料】 リトモス 臥原由希子	10:00~10:30 イーサーエアロ 島田千里	10:00~10:45 ホットヨガ YO-KO		10:30~11:00 ミラクルアキア 桐生博美	10:00~10:45 ヨガ 川野幸子	10:00~10:30 Group Power 大塚りか子			9:30~10:30 【有料】 ジュニアスクール ※準備時間含む	10:00~10:30 ホディクリエイト 三谷晴之				10:15~11:15 【有料】 膝・腰 機能改善 スクール 新井由希理	10:00~10:45 バレエ 星月美咲	10:00~10:45 ZUMBA 佐々木麻衣			10:15~11:05 【有料】 アクアピクス 名原麻里	10:15~11:15 【有料】 body REmake 桐生博美	10:15~11:05 アクアピクス 新井由希理	10:15~11:15 【有料】 body REmake 桐生博美	10:15~11:05 アクアピクス 新井由希理	10:15~11:05 アクアピクス 新井由希理	10:10~11:10 【有料】 成人スクール 中級 成田雄太							
11	11:15~12:00 ダンスエアロ 臥原由希子	11:00~11:45 Group Fight 山田亮次	11:30~12:15 ホット ピヨンドパローヨガ 桐生博美		11:00~12:00 【有料】 膝・腰 機能改善 スクール 石井優太郎	11:00~11:45 バレトン ソールシンセシス ～クリスマスダンス～ 川野幸子	11:00~11:45 レギュラーエアロ 大塚りか子		10:45~11:45 【有料】 TRYnations Lv.1 小川理奈	11:00~12:00 【有料】 成人スクール 中級 浅野麻子	11:00~11:30 【映倫】 adidas GYM&RUN 予約不要	11:00~11:45 UBOUND 前島あずさ		1:00~12:00 【有料】 TRYnations Lv.3 桐生博美	10:45~12:05 【有料】 ベビースクール ※準備時間含む	11:00~11:45 バレトン ソールシンセシス ～クリスマスダンス～ 川野幸子	11:00~11:45 ZUMBA ～クリスマスダンス～ 菅田和江	10:50~11:35 ホットヨガ 藤波友子		11:15~12:15 【有料】 アクアピクス 新井由希理	11:00~11:45 フラダンス 吉田乃乃	11:10~11:40 青竹ピクス 大塚りか子	11:00~12:00 【有料】 バレエ 星月美咲	10:30~11:30 【有料】 body REmake 桐生博美	11:30~12:30 【有料】 アクアピクス 新井由希理	11:30~12:10 アクアピクス 中村未恵							
12	12:15~12:45 ジャズダンス 嶋田真	12:10~12:40 ボディシェイブ 川野幸子		12:30~13:30 TRYnations Lv.1 岩崎春香	12:15~12:55 アクアピクス 石井優太郎	12:00~12:45 ムーンセラピーヨガ 川野幸子	12:00~12:45 Group Fight 小川・西山	12:00~12:45 ホットヨガリンパ 大久保美代子	12:15~13:15 【有料】 body REmake 浅井あさ子	12:00~13:00 【有料】 成人スクール 初級 中村未恵	12:00~12:40 パーソナルエアロ 菅田和江	12:15~12:45 Group Blast 浅井あさ子		12:15~13:15 【有料】 TRYnations Lv.4 桐生博美	12:10~12:50 アクアピクス 松田江利子	12:00~12:45 Group Centery 藤波友子	12:10~12:40 Group Power 中村未恵		12:30~13:30 【有料】 TRYnations Lv.2 浅井あさ子	12:00~12:45 ヨガ 佐々木麻衣	12:00~12:45 Bodyシェイブ 嶋田由美	12:30~13:30 【有料】 TRYnations Lv.2 西山穂浩	12:00~12:45 成人スクール 初級 浅野麻子	12:00~12:45 Group Centery HISATO	12:00~12:45 ZUMBA ～クリスマスダンス～ 桐生博美	11:30~12:30 【有料】 body REmake 小沢美里							
13	13:00~13:45 ヨガ 川野幸子	13:00~13:15 Power テック 川野幸子	13:00~14:15 【有料】 ジャズダンス 嶋田真	13:30~14:30 TRYnations Lv.1 岩崎春香	13:15~14:15 【有料】 成人スクール 上級 浅野麻子	13:00~13:45 Group Centery AMI	13:15~14:00 ボディシェイブ 川野幸子		13:30~14:30 【有料】 TRYnations Lv.3 西山穂浩	13:15~16:45 【有料】 ジュニアスクール ※準備時間含む	13:00~13:45 Group Centery 安藤夢和	13:15~13:45 イーサーエアロ 菅田和江		13:30~14:30 【有料】 TRYnations Lv.1 小森谷健一	13:05~13:50 太極拳 長沖不二子	13:10~13:40 ダンスエアロ 島田千里	13:15~14:00 ホットヨガ YUKA		13:30~14:30 【有料】 成人スクール 初級 中村未恵	13:00~14:00 【有料】 成人スクール 中級 小川理奈	13:00~14:00 イーサーエアロ 菅田和江	13:10~13:55 Group Fight HISATO	13:00~14:00 成人スクール 初級 浅野麻子	13:00~14:00 成人スクール 初級 浅野麻子	13:10~13:55 Group Fight HISATO	14:00~15:00 TRYnations Lv.2 山田亮次							
14	14:05~14:50 太極拳 浅川けい子	14:10~14:55 レギュラーエアロ 眞島久美		14:15~15:15 【有料】 成人スクール 中級 浅野麻子	14:15~15:15 【有料】 成人スクール 中級 浅野麻子	14:30~15:30 リトモス ～新曲発表会～ 三崎・臥原・守屋 【有料】	14:15~15:30 ピラティス 大久保美代子		15:00~15:15 お楽しみイベント お楽しみイベント	13:15~16:45 【有料】 ジュニアスクール ※準備時間含む	14:10~14:40 ピラティス 眞島久美	14:25~14:55 Group Power 高橋美咲		14:15~15:30 【有料】 成人スクール 中級 小川理奈	14:15~15:15 【有料】 成人スクール 中級 小川理奈	14:10~14:40 UBOUND 浅井・岩崎	14:15~15:00 ホットヨガ YUKA		14:15~15:30 【有料】 成人スクール 初級 小川理奈	14:00~14:45 リトモス 内藤綾子	14:10~14:40 Group Power 桐生博美	14:00~14:40 ホットヨガ 依藤美咲	14:15~15:05 クリスマスアキア 菅原以	14:10~14:55 ジャズダンス AKKY	14:15~15:00 Group Power HISATO	14:00~15:00 会期カラダ年齢測定 スタッフ 【有料】							
15																																	
16	16:00~17:00 【有料】 ジュニア チアリーディング (キッズ)		16:30~17:30 【有料】 avex DanceMaster (キッズ)		15:10~15:50 ホット ボディメイクヨガ 大久保美代子				16:00~17:00 【有料】 TRYnations Lv.2 山口凌義	16:15~16:45 Group Centery 小川理奈	16:30~17:30 ZUMBA(60min) 佐々木麻衣 【有料】		15:15~15:55 グループ Group Fight 山田亮次		15:05~15:35 Group Centery 内藤綾子	15:10~15:55 Group Blast 樋口真由依			16:00~16:30 【映倫】 Group Fight 予約不要	16:00~16:30 【映倫】 Group Fight 予約不要	16:00~16:30 【映倫】 Group Fight 予約不要	16:00~16:30 【映倫】 Group Fight 予約不要	16:00~16:30 【映倫】 Group Fight 予約不要	16:00~16:30 【映倫】 Group Fight 予約不要	16:00~16:30 【映倫】 Group Fight 予約不要	15:15~18:45 【有料】 ジュニア スクール ※準備時間含む							
17	17:15~18:15 【有料】 ジュニア チアリーディング (ジュニア)		17:35~18:35 【有料】 avex DanceMaster (キッズ)		17:00~17:45 ヒップホップ 若佐裕美	16:30~17:30 UBOUND ～新曲発表会～ 三崎・臥原・守屋 【有料】	17:00~17:45 ヒップホップ 若佐裕美		18:10~18:40 【映倫】 Group Groove 予約不要	17:55~18:40 Group Blast 西山・浅井		18:00~18:30 【映倫】 adidas GYM&RUN 予約不要	18:40~20:10 【有料】 avex DanceMaster (キッズ)		17:35~18:35 【有料】 avex DanceMaster (キッズ)		17:00~17:30 【映倫】 パーソナル エアロ 予約不要		18:00~18:30 【映倫】 adidas GYM&RUN 予約不要		18:00~18:30 【映倫】 adidas GYM&RUN 予約不要	18:40~20:10 【有料】 avex DanceMaster (キッズ)		19:00~20:00 【有料】 TRYnations Lv.1 吉田肇人	16:15~18:45 【有料】 ジュニア スクール ※準備時間含む	16:30~17:30 Group Fight HISATO 【有料】	15:15~18:45 【有料】 ジュニア スクール ※準備時間含む						
18																																	
19	19:00~19:45 ヨガ 川野幸子	19:15~20:00 Group Blast 樋口真由依	19:15~20:00 ホットヨガ YUKA	19:00~19:15 お楽しみイベント お楽しみイベント	19:00~19:45 【映倫】 Group Fight 予約不要	19:00~19:45 Group Power 相原友貴			19:30~21:00 【有料】 avex DanceMaster (キッズ&ティーン)	18:10~18:40 【映倫】 Group Groove 予約不要	17:55~18:40 Group Blast 西山・浅井		18:40~20:10 【有料】 avex DanceMaster (キッズ)		19:15~19:45 【映倫】 Group Fight 予約不要	19:15~19:45 UBOUND 小杉美紗	19:15~19:45 グループ Group Fight 安藤・小川		19:30~20:30 【有料】 TRYnations Lv.1 小川理奈	20:00~21:00 【有料】 成人スクール 上級 青藤萌奈	20:20~20:50 レギュラーエアロ 守屋穂香	20:30~21:15 ZUMBA ～クリスマスダンス～ 桐生博美 【映倫】	21:15~21:45 【映倫】 ホットヨガ 予約不要	19:00~20:00 【有料】 TRYnations Lv.1 吉田肇人	18:25~19:10 ヨガ YUKA	19:00~20:00 クリスタルホウル 三谷 【有料】	19:30~20:15 YUKA	20:00~21:00 【有料】 成人スクール 中級 成田雄太	20:30~21:00 Group Centery 菅田和江	20:30~21:15 Group Power 藤織孝紀	20:00~21:00 【有料】 成人スクール 初級 原保月		
20	20:20~20:50 Group Centery 樋口真由依	20:20~21:05 Group Fight 浅井あさ子		20:00~21:00 TRYnations Lv.3 山口凌義	20:00~20:45 【映倫】 Group Centery 予約不要																												
21	21:15~21:45 【映倫】 Group Groove 予約不要	21:30~22:00 UBOUND 【増設】 浅井あさ子																															
22																																	

マーク説明

- クリスマス特別イベントプログラム(時間・内容変更有りのプログラム)
※有料と記載のあるものは別途POPをご覧ください
- 仮装OKプログラム
- 初心者の方でも安心してご参加いただけるプログラム
- 中上級者向けのプログラム