

11月23日（木・祝） 勤労感謝の日 祝日プログラムスケジュール

■八段綿特集！

『八段綿』を時間をかけて丁寧に解説。ゆったりとした呼吸で
全身を柔らかくストレッチして気血の流れを良くし五臓に働きかけます。

■リトモス60

あらゆるダンスカテゴリーの要素をミックスした究極のダンスプログラムです☆カラダを動かしながらコントロールしながら、しなやかな体をキープしていきましょう♪

■エアロ50

5階のAスタジオで小松IRのエアロ50☆ エアロビクスに慣れている方、振付を楽しみたい方におススメのプログラム！！

■MOSSA プログラム

R30・・・音楽に合わせて有酸素運動ができるサイクリングプログラムです！はじめての方でも、安心して参加可能です☆

Group Power・・・バーベルを使用し全身の筋力トレーニングプログラムです！！

Group Fight・・・ボクシングやムエタイ、格闘技の動きを組み合わせたプログラム!!一緒に大量の汗を流しましょう☆



■ZUMBA60&ステップ50

通常よりも時間を拡大してお送りいたします☆

※プログラム情報に関しては、ルネサンス橋本のホームページからご確認いただけます。またQRコードからでもご確認いただけます。

	Aスタジオ	Cスタジオ	ジム	ホットスタジオ	プール
10:00	9:50~10:50 リトモス60 ～バックナンバーMIX～ 酒井 陽子	10:00~10:50 ボディシェイプ50 小松 洋子		9:55~10:35 ホットヨガ40 ※ホット会員専用 佐々木麻衣	10:05~10:35 美姿勢ウォーク&ラン 桐生 博美
11:00	11:05~11:55 エアロ50 小松 洋子	11:05~11:35 定 R30 大塚 椋太	11:30~11:50 TRX20	11:15~12:15 アロマホットヨガ60 酒井 陽子	10:45~11:15 ミラクルアクア30 桐生 博美
12:00	12:10~13:10 RPBプルソン60 ～ウエストひきしめ～ 根岸 吏香	11:50~12:50 定 Group Power60 増井新之介・古橋沙央里		12:45~14:00 ¥ ジャズダンス(有料) 嶋田 真	11:15~12:15 ¥ 膝腰機能改善 水中運動スクール 石井 俊太郎
13:00	13:30~14:30 ヨガ60 川野 幸子	13:05~14:05 Group Fight60 増井新之介・田中雄太	13:20~13:40 TRX20		12:30~13:10 アクア40 石井 俊太郎
14:00	14:50~15:50 八段綿特集60! 小笠原 千秋	14:15~15:05 ステップ50 真島 久実		14:40~15:20 ホットヨガ40 大久保 美代子	13:30~14:30 ¥ 成人スイミングスクール (中級) 斎藤 哲朗
15:00		15:20~16:20 ZUMBA60 真島 久実			14:30~15:30 ¥ 成人スイミングスクール (初中級) 斎藤 哲朗
16:00		16:30~17:30 avex DanceMaster (ティーン)			
17:00					

スポーツクラブ ルネサンス 橋本 TEL.042-775-6600

営業時間/9:30~19:00 (スポーツエリアのご利用は18:30までとなります)

祝日ご利用できる会員種別・・・全国マスター会員・東日本マスター会員・横浜マスター会員・レギュラー会員・ナイト&ホリディ会員・アンダー30会員(14:00~)月4会員・ホットヨガ会員・アクア会員・パパママ会員・高校生会員・中学生会員