



リラひたち プログラムスケジュール 10~12月(月~木)



| 時間 | 月曜日 | | | 時間 | 水曜日 | | | 時間 | 木曜日 | | |
|-------|--|--|--|--|---|--|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---|-----|
| | スタジオA | スタジオB | プール | | スタジオA | スタジオB | プール | | スタジオA | スタジオB | プール |
| 10:00 | | | | 10:00 | | | | 10:00 | | | |
| 10:30 | 10:15-11:00 ボディバランス45 (フレキシビリティ) 高津 秀之 | 10:15-10:45 ZUMBA GOLD(30min) 関 真由美 | 10:15-10:30 お目覚め体操 川崎 | 10:15-11:15 ヨガ60 青木 光代 | 10:25-11:15 ラテンエアロ50 船橋 美帆 | 10:30-11:00 水中ウォーキング30 川崎 奈々 | 10:15-10:30 お目覚め体操 川崎 | 10:35-11:25 エアロ50 関口 雅代 | 10:45-11:25 エアロ40 秋山 由紀 | 10:30-11:00 アクア30 君島 恵子 | |
| 11:00 | 11:15-12:00 ZUMBA(45min) 関 真由美 | 11:00-11:40 エアロ40 秋山 由紀 | 11:00-12:00 ジュニア スイミング | 11:30-12:30 ペルビックストレッチ60 関 真由美 | 11:30-12:00 エアロ30 平野 幸子 | 11:15-11:45 クロール はじめて 吉田 中級 川崎 | 11:15-11:45 クロール はじめて 川崎 中級 菅谷 | 11月より RPBエッセンス45に変更 | 11:40-12:25 バランス コーディネーション45 清水 理恵子 | 11:15-11:45 背泳ぎ はじめて 川崎 中級 菅谷 | |
| 12:00 | 12:30-13:15 ボディパンプ45 高津 秀之 | 11:50-12:20 ダンベルチューブ30 小泉 美雪 | 12:15-12:45 クロール 初級 川崎 中級 吉田 上級 長岡 | 12:45-13:15 背泳ぎ 初級 宇野 中級 川崎 上級 長岡/吉田 | 12:35-13:20 バランス コーディネーション45 川崎 桃子 | 11:45-12:15 平泳ぎ 初級 川崎 中級 吉田 上級 長岡 | 12:30-13:15 アクア 45 林 康子 | 12:40-13:40 ヨガ60 櫻村 悠子 | 12:40-13:25 バレトン45 清水 理恵子 | 12:30-13:00 アクアヌードル/グローブ 西原 (1・3・5週はグローブ) | |
| 13:00 | 13:35-14:05 ボディパイプ3.1 30 小泉 美雪 | 12:40-13:25 バランス コーディネーション45 船橋 美帆 | 13:15-13:45 バタフライ 初級 吉田 中級 西原 上級 川崎 | 13:40-13:55 小泉 美雪 カラダ・つくる15 | 13:45-14:25 ステップ40 川崎 桃子 | 13:30-14:00 エンジョイマスターズ30 長岡 正道 | 12:40-13:40 ヨガ60 櫻村 悠子 | 13:45-14:15 太極舞30 小泉 美雪 | 13:15-13:45 平泳ぎ 初級 西原 中級 菅谷 上級 川崎 | 13:45-14:15 続けて泳ごう! 西原 明希 | |
| 14:00 | 14:20-14:50 腰痛予防ストレッチ30 小泉 美雪 | 13:40-14:40 ペルビックストレッチ60 船橋 美帆 | 14:00-14:30 ミラクルアクア30 吉田 遼太 | 14:10-14:25 金澤 睦美 カラダ・ほぐす15 | 14:40-15:40 ボディバランス60 森田 由紀子 | 14:15-18:30 ジュニア スイミング | 14:30-15:10 エアロ40 秋山 由紀 | 14:30-15:10 アロマストレッチ40 小泉 美雪 | 14:00-14:15 大内 良馬 カラダ・つくる15 | 14:45-15:00 カラダ・うごく15 | |
| 15:00 | 15:05-15:50 ボディバランス45 (フレキシビリティ) 森田 由紀子 | 14:55-16:25 太極拳90<<楊名時>> 玉木 剛 | 15:15-18:30 ジュニア スイミング | 15:55-16:25 ボディパイプ3.1 30 高津 秀之 | 18:15-19:15 エアロ60 市毛 英男 | 18:30-19:10 ボディメイクヨガ40 小泉 美雪 | 15:25-16:05 ステップ4.0 市毛 英男 | 15:20~16:20 太極拳60<<楊名時>> 玉木 剛 | 15:15-18:30 ジュニア スイミング | 18:15-19:05 エアロ50 佐藤 雅美 | |
| 16:00 | ジムエリア 10:45-11:00 17:30-17:45 カラダ・つくる15 | | 15:15-18:30 ジュニア スイミング | ジムエリア 11:45-12:00 カラダ・ほぐす15 | | 19:15-19:45 ミラクルアクア30 吉田 遼太 | 18:15-19:05 エアロ50 佐藤 雅美 | 15:15-18:30 ジュニア スイミング | 18:15-19:05 エアロ50 佐藤 雅美 | 18:15-19:05 エアロ50 佐藤 雅美 | |
| 17:00 | ジムエリア 10:45-11:00 17:30-17:45 カラダ・つくる15 | | 15:15-18:30 ジュニア スイミング | ジムエリア 11:45-12:00 カラダ・ほぐす15 | | 19:30-20:15 ボディバランス45 (フレキシビリティ) 鴨志田 依里 | 19:15-20:00 ZUMBA(45min) 佐藤 雅美 | 15:15-18:30 ジュニア スイミング | 19:15-20:00 ZUMBA(45min) 佐藤 雅美 | 19:15-19:45 アクア30 西原 明希 | |
| 18:00 | 18:15-19:00 ボディパンプテック ボディパンプ30 松下 美穂 | 18:20-19:05 ヨガ45 (骨盤調整&筋膜トリートメント) まあさ | 19:30-20:15 アクア45 君島 恵子 | 19:30-20:15 ボディバランス45 (フレキシビリティ) 鴨志田 依里 | 19:30-20:00 エアロ30 市毛 英男 | 20:00-20:30 背泳ぎ 初級 宇野 中級 吉田 | 19:15-20:00 ZUMBA(45min) 佐藤 雅美 | 19:15-19:45 アクア30 西原 明希 | 19:15-19:45 アクア30 西原 明希 | 19:15-19:45 アクア30 西原 明希 | |
| 19:00 | 19:15-20:00 ペルビックストレッチ45 関 真由美 | 19:30-20:00 バランスボール30 (中級編) 松下 美穂 | 19:30-20:15 アクア45 君島 恵子 | 19:30-20:15 ボディバランス45 (フレキシビリティ) 鴨志田 依里 | 19:30-20:00 エアロ30 市毛 英男 | 20:00-20:30 背泳ぎ 初級 宇野 中級 吉田 | 19:15-20:00 ZUMBA(45min) 佐藤 雅美 | 19:15-19:45 アクア30 西原 明希 | 19:15-19:45 アクア30 西原 明希 | 19:15-19:45 アクア30 西原 明希 | |
| 20:00 | 20:15-21:00 ZUMBA(45min) 関 真由美 | 20:15-20:30 大内 良馬 カラダ・ほぐす15 | 20:30-21:00 バタフライ 初級 吉田 中級 長岡 | 20:35-21:35 ボディパンプ60 高津 秀之 | 20:20-21:20 フラダンス60 コマキケイフラハラウ | 20:30-21:00 平泳ぎ 初級 吉田 中級 長岡 | 20:15-21:00 ボディコンバット45 西原 明希 | 20:00-20:30 バタフライ 初級 森田 中級 吉田 | 20:00-20:30 バタフライ 初級 森田 中級 吉田 | 20:00-20:30 バタフライ 初級 森田 中級 吉田 | |
| 21:00 | 21:15-22:00 ボディコンバット45 西原 明希 | 20:40-20:55 大内 良馬 カラダ・うごく15 | 21:00-21:30 続けて泳ごう! 吉田 遼太 | 20:35-21:35 ボディパンプ60 高津 秀之 | 20:20-21:20 フラダンス60 コマキケイフラハラウ | 21:00-22:00 スペシャルマスターズ60 長岡 正道 | 20:15-21:00 ボディコンバット45 西原 明希 | 20:20-20:50 大山 天晴 ストレッチボール30 | 20:30-21:00 背泳ぎ 初級 長谷川 中級 森田 | 20:30-21:00 背泳ぎ 初級 長谷川 中級 森田 | |
| 22:00 | 21:15-22:00 ボディコンバット45 西原 明希 | 21:10-21:55 ヒップホップ45 船見 健二 | 21:00-21:30 続けて泳ごう! 吉田 遼太 | 21:50~22:05 高津 秀之 カラダ・ほぐす15 | 21:50~22:05 高津 秀之 カラダ・ほぐす15 | 21:00-22:00 スペシャルマスターズ60 長岡 正道 | 21:15-22:15 ボディアタック60 高津 秀之 | 21:05-22:05 ストリートダンス60 葉真 貴志 | 21:00-21:45 エンジョイマスターズ45 吉田 遼太 | 21:00-21:45 エンジョイマスターズ45 吉田 遼太 | |
| 23:00 | ジム・プールのご利用は22:30までとなります。 | | | ジム・プールのご利用は22:30までとなります。 | | | ジム・プールのご利用は22:30までとなります。 | | | | |

リラひたち プログラムスケジュール 10~12月(金~日)

| 時間 | 金曜日 | | | 時間 | 土曜日 | | | 時間 | 日曜日 | | |
|-------|------------------------------------|---|---------------------------------------|-------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| | スタジオA | スタジオB | プール | | スタジオA | スタジオB | プール | | スタジオA | スタジオB | プール |
| 10:00 | | | | 10:00 | | | | 10:00 | | | |
| 10:30 | | 10:15-10:30 大内 良馬 モーニングストレッチ15 | 10:15-10:30 お目覚め体操 川崎 | 10:30 | | | 10:15-10:30 お目覚め体操 吉田 | 10:30 | | | |
| 11:00 | 10:30-11:15 ZUMBA(45min) 船橋 美帆 | 10:40-11:10 清水 理恵子 エアロ30 | 10:30-11:00 水中ウォーキング30 川崎 奈々 | 11:00 | 10:25-11:15 エアロ50 塚原 聡子 | 10:20-11:20 マットサイエンス60 川崎 桃子 | 10:30-11:00 平泳ぎ 初級 吉田 中級 菅谷 | 11:00 | 10:25-11:15 エアロ50 角屋 美麗 | | |
| 11:30 | 11:30-12:10 エアロ40 清水 理恵子 | 11:25-12:10 マットサイエンス45 川崎 桃子 | 11:15-11:45 平泳ぎ はじめて 菅谷 中級 川崎 | 11:30 | 11:30-11:45 松下 美穂 カラダ・うごく15 | 11:35-12:05 塚原 聡子 エアロ30 | 11:00-11:30 背泳ぎ 初級 西原 中級 吉田 | 11:30 | 11:30-12:30 フラダンス60 コマキケイフラハーラウ | 11:30-12:00 角屋 美麗 エアロ30 | 10:00-14:00 ジュニア スイミング |
| 12:00 | 12:25-13:25 フラダンス60 コマキケイフラハーラウ | 12:20-12:35 鈴木 将也 カラダ・ほぐす15 | 11:45-12:15 はじめてマスタートース30 長岡 正道 | 12:00 | 12:00-12:45 ボディパンプ45 松下 美穂 | 12:30-12:45 鈴木 将也 カラダ・ほぐす15 | 11:45-12:15 アクア30 西原 明希 | 12:00 | 12:45-13:45 ボディバランス60 高津 秀之 | 12:15-12:30 松下 美穂 カラダ・うごく15 | |
| 13:00 | 13:40-14:25 ペルビックストレッチ45 関 真由美 | 12:45-13:15 爽快体操30 本堂 ひとみ | 12:30-13:00 クロール 初級 宇野 中級 長岡 上級 菅谷 | 13:00 | 13:00-13:45 シバム45 西原 明希 | 13:10-13:40 松下 美穂 バランスボール30 | 12:30-13:00 クロール 初級 長谷川 中級 菅谷 | 13:00 | 14:00-15:00 ボディコンバット60 西原 明希 | 12:40-12:55 石井 拓海 カラダ・つくる15 | |
| 14:00 | 14:40-15:30 エアロ50 関口 雅代 | 13:35-13:50 森田 由紀子 カラダ・つくる15 | 13:00-13:30 背泳ぎ 初級 菅谷 中級 西原 上級 川崎 | 14:00 | 14:00-15:00 ボディバランス60 鴨志田 依里 | 14:00-14:15 トレーナー カラダ・つくる15 | 13:00-13:30 バタフライ 初級 菅谷 中級 吉田 | 14:00 | 15:15-16:15 ストリートダンス60 葉貴 貴志 | 13:05-13:25 石井 拓海 ストレッチボール20 | |
| 15:00 | 15:45-16:15 ボディパンプ30 大内 良馬 | 14:35-15:35 ヨガ60 (骨盤調整&筋膜リリースメント) 櫻村 悠子 | 13:45-14:15 アクア30 西原 明希 | 15:00 | 15:20-16:20 ペルビックストレッチ60 林 康子 | 14:25-14:45 川崎 優太 ストレッチボール20 | 14:15-18:30 ジュニア スイミング | 15:00 | 16:15-17:15 ボディパンプ60 大内 良馬 | 14:00-15:00 ボディコンバット60 西原 明希 | 14:15-14:45 平泳ぎ 初級 森田 中級 吉田 |
| 16:00 | | | 15:15-18:30 ジュニア スイミング | 16:00 | 16:40-17:25 ボディパイプ3.1 45 小泉 美雪 | | | 16:00 | 17:35-18:20 ボディアタック45 高津 秀之 | 14:45-15:15 背泳ぎ 初級 吉田 中級 森田 | 14:15-14:45 平泳ぎ 初級 森田 中級 吉田 |
| 17:00 | | | | 17:00 | 18:00-18:45 ZUMBA(45min) 西原 明希 | 18:00-18:40 ボディメイクヨガ40 小泉 美雪 | | 17:00 | | 15:15-16:00 シバム45 西原 明希 | 15:15-15:30 石井 拓海 カラダ・ほぐす15 |
| 18:00 | 18:15-19:05 エアロ50 秋山 由紀 | 19:00-19:15 小泉 美雪 カラダ・つくる15 | | 18:00 | 19:00-20:00 ボディコンバット60 西原 明希 | | | 18:00 | | 16:15-16:30 ターン 吉田 | |
| 19:00 | | 19:25-19:45 小泉 美雪 ストレッチボール20 | 19:15-19:45 水中ジョギング30 長岡 正道 | 19:00 | | | | 19:00 | | 16:30-17:00 クロール 初級 西原/佐々木 中級 吉田 | |
| 20:00 | 19:20-20:05 ボディコンバット45 磯野 孝介 | 19:55-20:10 小泉 美雪 カラダ・ほぐす15 | 20:00-20:30 平泳ぎ 初級 西原 中級 森田 | 20:00 | | | | 20:00 | | 17:00-17:30 はじめてマスタートース30 西原 明希 | |
| 21:00 | 20:20-21:05 ボディパイプ3.1 45 高津 秀之 | 20:25-21:05 ボディメイクヨガ40 庄司 玲子 | 20:30-21:00 クロール 初級 長谷川 中級 西原 | 21:00 | ジム・プールのご利用は20:30までとなります。 | | | 21:00 | | | |
| 22:00 | 21:20-22:20 ボディバランス60 高津 秀之 | | 21:00-21:30 続けて板キック! 西原 明希 | 22:00 | | | | 22:00 | | | |
| 23:00 | ジム・プールのご利用は22:30までとなります。 | | | 23:00 | | | | 23:00 | | | |

 ...初心者の方でも安心してご参加いただけます。
 ...整理券配布プログラム

ジム・プールのご利用は19:30までとなります。

 ⇒このマークのあるレッスンに限り、途中退出できます。退出のタイミングはインストラクターがご案内しますので、それまで退出なさらないようにご協力をお願いいたします。
 ⇒整理券配布プログラムは全て30分前の配布となります。(10:30前スタートの配布は10:00からとなります)

- ★ クラス内容、運動強度、難易度の確認してからの参加をおすすめ致します。
- ★ 安全で効果的なエクササイズを行う為に途中入退場はご遠慮ください。
- ★ 体調の悪い時は勇気をもってトレーニングを中止しましょう。
- ★ 担当インストラクターが変更になる場合もございます。館内掲示版にてご案内させていただきますので、あらかじめご確認ください。
- ★ ジムエリアにてショートレッスンも実施しております。