





🕒	月曜日			🕒	水曜日			🕒	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		10:15-10:45 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 ラデンエアロ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 小泉 美雪 モーニングストレッチ15		10:15-10:30 お目覚め体操 川崎	
11:00	10:30-11:15 ボディバランス45 (フレキシビリティ) 高津 秀之	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					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	
11:30	11:30-12:15 ZUMBA(45min) 関 真由美	11:50-12:20 ダンベルチューブ30 小泉 美雪		11:30-12:30 ペルビックストレッチ60 関 真由美	11:30-12:10 エアロ40 平野 幸子	11:15-11:45 平泳ぎ はじめて 川崎 中級 吉田 11:45-12:15 背泳ぎ 初級 吉田 中級 長岡 上級 川崎		11:40-12:25 RPBエッセンス45 関口 雅代	11:35-12:20 バランス コーディネーション45 清水 理恵子	11:15-11:45 クロール はじめて 菅谷 中級 川崎 11:45-12:15 平泳ぎ 初級 西原 中級 菅谷 上級 川崎	
12:00			12:15-12:45 バタフライ 初級 吉田 中級 長岡 上級 川崎								
12:30	12:30-13:15 ボディパンプ45 高津 秀之	12:40-13:40 ペルビックストレッチ60 船橋 美帆	12:45-13:15 平泳ぎ 初級 川崎 中級 吉田 上級 長岡	12:45-13:30 ZUMBA(45min) 関 真由美	12:35-13:20 バランス コーディネーション45 川崎 桃子	12:30-13:15 アクア45 林 康子		12:40-13:40 ヨガ60 樫村 悠子	12:30-13:15 パレト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			13:15-13:45 背泳ぎ 初級 宇野 中級 西原 上級 吉田								
13:30	13:35-14:05 ボディパイプ3.1 30 小泉 美雪	13:55-14:40 バランス コーディネーション45 船橋 美帆	14:00-14:30 ミラクルアクア30 吉田 遼太	13:45-14:25 ステップ40 川崎 桃子	13:40-13:55 小泉 美雪 カラダ・つくる15	13:30-14:00 エンジョイマスターズ30 長岡 正道		14:00-14:15 大内 良馬 カラダ・つくる15	13:45-14:15 太極拳30 小泉 美雪	13:15-13:45 バタフライ 初級 西原 中級 川崎 上級 菅谷	
14:00	14:20-14:50 腰痛予防ストレッチ30 小泉 美雪			14:40-15:25 ボディコンバットテック ボディコンバット30 高橋 愛美	14:10-14:25 金澤 睦美 カラダ・ほぐす15			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	13:45-14:15 続けて泳ごう! 西原 明希	
14:30											
15:00	15:05-15:50 ボディバランス45 (フレキシビリティ) 高津 秀之	14:55-16:25 太極拳90《楊名時》 玉木 剛		15:40-16:10 ボディパイプ3.1 30 高津 秀之							
15:30											
16:00											
16:30											
17:00			15:15-18:30 ジュニア スイミング								
17:30											
18:00											
18:30											
19:00	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		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			18:15-19:05 エアロ50 佐藤 雅美			
19:30	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	19:30-20:00 アクア30 君島 恵子	19:30-20:00 ボディアタック30 會澤 駿	19:30-20:00 エアロ30 市毛 英男	19:15-19:45 ミラクルアクア30 吉田 遼太		19:15-20:00 ZUMBA(45min) 佐藤 雅美	19:10-20:10 ヨガ60 まあさ	19:15-19:45 アクア30 西原 明希	
20:00											
20:30	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 20:40-20:55 大内 良馬 カラダ・うごく15	20:15-20:45 クロール 初級 長谷川 中級 長岡	20:15-21:00 CXワークス30 +テック 會澤 駿	20:20-21:20 フラダンス60 コマキケイフラハラウ	20:00-20:30 クロール 初級 宇野 中級 吉田 20:30-21:00 バタフライ 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	20:20-20:50 大山 天晴 ストレッチボール30	20:00-20:30 背泳ぎ 初級 吉田 中級 森田 20:30-21:00 平泳ぎ 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	21:10-21:55 ヒップポップ45 船見 健二	エンジョイマスターズ45 20:45-21:30 吉田 遼太			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 葉貴 貴志	21:00-21:30 続けて泳ごう! 吉田 遼太	
21:30											
22:00											
22:30											
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 1月~3月 プログラムスケジュール

時刻	金曜日			時刻	土曜日			時刻	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				10:30				
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 クロール 初級 長谷川   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 バタフライ はじめて 川崎   中級 菅谷	11:30			11:00-11:30 バタフライ 初級 吉田   中級 西原	11:30				
12:00			11:45-12:15 はじめてマスタース30 長岡 正道	12:00	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	11:45-12:15 アクア30 西原 明希	12:00	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	
12:30	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	12:30-13:00 背泳ぎ 初級 川崎   中級 菅谷   上級 長岡	12:30	12:00-12:45 ボディパンプ45 松下 美穂	12:20-12:35 鈴木 将也 カラダ・ほぐす15	12:30-13:00 平泳ぎ 初級 菅谷   中級 吉田	12:30		12:15-12:30 松下 美穂 カラダ・うごく15		
13:00		12:45-13:15 爽快体操30 本堂 ひとみ	13:00-13:30 クロール 初級 宇野   中級 西原   上級 川崎	13:00	13:00-13:45 シバム45 西原 明希	12:45-13:00 鈴木 将也 カラダ・つくる15	13:00-13:30 背泳ぎ 初級 宇野   中級 菅谷	13:00	12:45-13:45 ボディバランス60 高津 秀之	12:40-12:55 石井 拓海 カラダ・つくる15		
13:30	13:40-14:25 ペルビックストレッチ45 関 真由美	13:35-13:50 トレーナー カラダ・つくる15	13:45-14:15 アクア30 西原 明希	13:30		13:15-13:45 松下 美穂 バランスボール30	13:30-13:45 ターン 吉田	13:30		13:05-13:25 石井 拓海 ストレッチポール20		
14:00		14:00-14:20 トレーナー ストレッチポール20		14:00	14:00-15:00 ボディバランス60 磯 幸枝	14:00-14:20 川崎 優太 ストレッチポール20		14:00	14:00-15:00 ボディコンバット60 西原 明希	14:00-15:00 ヨガ60 (1.3.5週 庄司) (2.4週 仙田)	14:15-14:45 バタフライ 初級 森田   中級 吉田	
14:30	14:40-15:30 エアロ50 関口 雅代	14:35-15:35 ヨガ60 (骨盤調整&筋膜トリートメント) 櫻村 悠子		14:30		14:45-15:45 ストリートダンス60 YUTO		14:30		14:45-15:15 クロール 初級 吉田/佐々木   中級 森田		
15:00			15:15-18:30 ジュニア スイミング	15:00			14:15-18:30 ジュニア スイミング	15:00				
15:30				15:30	15:20-16:20 ペルビックストレッチ60 林 康子	16:00-16:15 柳谷 泰南 カラダ・ほぐす15			15:30	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	15:30-16:00 水中ジョギング30 吉田 遼太
16:00	15:45-16:15 ボディパンプ30 大内 良馬			16:00					16:00			
16:30				16:30	16:40-17:25 ボディパイプ3.1 45 小泉 美雪			16:30	16:15-17:15 ボディパンプ60 大内 良馬		16:15-16:30 ターン 吉田	
17:00				17:00				17:00			16:30-17:00 平泳ぎ 初級 吉田   中級 西原	
17:30				17:30				17:30			17:00-17:30 はじめてマスタース30 西原 明希	
18:00				18:00	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		18:00	17:35-18:20 ボディアタック45 高津 秀之			
18:30	18:15-19:05 エアロ50 秋山 由紀			18:30				18:30				
19:00		19:00-19:15 小泉 美雪 カラダ・ほぐす15		19:00	19:00-20:00 ボディコンバット60 西原 明希			19:00				
19:30	19:20-20:05 ボディコンバット45 磯野 孝介	19:25-19:40 大山 天晴 カラダ・つくる15	19:15-19:45 水中ジョギング30 長岡 正道	19:30				19:30				
20:00		19:55-20:15 大山 天晴 ストレッチポール20	20:00-20:30 バタフライ 初級 西原   中級 森田	20:00				20:00				
20:30	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 背泳ぎ 初級 長谷川   中級 西原	20:30	ジム・プールのご利用は20:30までとなります。			20:30				
21:00			21:00-21:30 続けて板キック! 西原 明希	21:00				21:00				
21:30	21:20-22:20 ボディバランス60 高津 秀之			21:30				21:30				
22:00				22:00				22:00				
22:30	ジム・プールのご利用は22:30までとなります。			22:30				22:30				
23:00				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。館内掲示板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。