

3月21日(水)春分の日 祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			10:15~10:30 お目覚め体操 川崎 奈々
11:00	10:30~11:30 ★ ペルビックストレッチ60 関 真由美	11:05~11:35 ★ ストレッチポール30 大内 良馬	10:30~11:00 水中ウォーキング30 川崎 奈々
12:00	11:45~12:30 ★ ZUMBA(45min) 関 真由美	12:00~13:00 ★ ヨガ60 まあさ	11:15~11:45 ★ はじめて 平泳ぎ 川崎 中級 吉田
13:00	12:45~13:00 ★ 小泉 美雪 カラダ・つくる15		11:45~12:15 ★ 初級 中級 背泳ぎ 吉田 長岡 上級 川崎
14:00	13:20~13:50 ★ ボディパイプ3.1 30 小泉 美雪	13:20~13:50 ★ ほぐすスペシャル30 金澤 睦美	12:30~13:00 ★ ミラクルアクア30 長岡正道 & 吉田遼太
15:00	14:10~15:10 ★ ボディパンプ60 松下&大内&高津	14:00~14:45 ★ RPBエッセンス45 金澤 睦美	14:15~18:30 ジュニア スイミング
16:00	15:30~16:15 ★ ボディコンバット45 大山 天靖	15:00~15:20 ★ 柳谷 泰南 ストレッチポール20	
17:00	16:30~17:30 ★ ボディアタック60 高津 秀之	15:35~16:15 ★ ボディメイクヨガ40 みゆみほ	
18:00			
19:00			

ジム・プールのご利用は19:30までとなっております

【おすすめプログラム】

ボディコンバット45 大山トレーナー
 大山トレーナーのボディコンバットデビューになります！！
 身長180cmから繰り出すパンチ・キック！！
 ダイナミックな動きをぜひご堪能ください。
 皆さまのご参加お待ちしております♪

マークの説明

- ★ …イベントプログラム
- 📖 …初心者お勧めプログラム
- 📅 …定員制プログラム
- 😊 …途中退出できるプログラム
退出のタイミングはIRが声かけいたします。

【ご登録の会員種別に準じた、ご利用となります。詳細はリラひたちにお問合せください。】

※2階エリア・プールのご利用は、19:30までとなります。

フィットネスクラブ リラひたち

TEL.029-276-7830