





リラひたち 4月~6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 鈴木 将也 モーニングストレッチ15	10:15-10:30 お目覚め体操 川崎	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 背泳ぎ 初級 長谷川 中級 菅谷	10:30-11:00 お目覚め体操 長谷川	10:25-11:15 エアロ50 角屋 美麗			
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 アクアウォーキング 川崎 奈々	11:15-11:45 大山 天晴 ミニボールエクササイズ20	11:35-12:05 塚原 聡子 エアロ30	11:00-11:30 平泳ぎ 初級 菅谷 中級 西原		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	
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 クロール はじめて 菅谷 中級 西原	12:00-12:45 ボディコンバット45 大山 天晴	12:30-12:50 トレーナー 筋膜アプローチ20	11:45-12:15 アクアピクス 西原 明希		12:45-13:45 ボディパンプ60 會澤 駿	12:15-12:35 トレーナー ミニボールエクササイズ20		
12:00	12:25-13:25 フラダンス60 コマキケイフラハーラウ	12:25-12:45 鈴木 将也 筋膜アプローチ20	12:30-13:00 平泳ぎ 初級 西原 中級 菅谷 上級 川崎	13:00-13:45 SH'BAM45 西原 明希	13:15-13:45 小泉 美雪 バランスボール30	13:00-13:30 クロール 初級 宇野 中級 吉田	12:30-13:00 バタフライ 初級 吉田 中級 菅谷	12:45-13:45 ボディパンプ60 會澤 駿	12:45-13:05 トレーナー 筋膜アプローチ20		
13:00	13:40-14:25 ペルビックストレッチ45 関 真由美	13:45-14:05 鈴木 将也 ミニボールエクササイズ20	13:00-13:30 バタフライ 初級 西原 中級 川崎 上級 菅谷	14:00-15:00 ペルビックストレッチ60 まあさ	14:00-14:30 小泉 美雪 ストレッチボール30	13:30-13:45 ターン 吉田	13:00-13:30 クロール 初級 宇野 中級 吉田	14:00-15:00 ボディコンバット60 西原 明希	13:15-13:45 トレーナー ストレッチボール30		
14:00	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	13:45-14:15 アクアピクス 西原 明希	15:15-16:15 ボディバランス60 磯 幸枝	16:00-16:20 トレーナー 筋膜アプローチ20	14:15-18:30 ジュニア スイミング	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 背泳ぎ 初級 森田 中級 吉田		
15:00	15:45-16:15 ボディパンプ30 本堂 ひとみ		15:15-18:30 ジュニア スイミング	16:30-17:15 レズミルstone45 小泉 美雪			15:15-16:00 シバム45 西原 明希	15:15-15:35 トレーナー 筋膜アプローチ20	14:45-15:15 平泳ぎ 初級 吉田 中級 森田		
16:00				18:00-18:45 ZUMBA(45min) 西原 明希	19:00-20:00 ボディコンバット60 西原 明希		16:15-17:15 ボディバランス60 高津 秀之		15:30-16:00 アクアジョギング 吉田 遼太		
17:00	18:15-19:05 エアロ50 秋山 由紀	18:40-19:00 小泉 美雪 筋膜アプローチ20		19:00-20:00 ボディコンバット60 西原 明希	19:00-19:45 バランス コーディネーション45 磯 幸枝		17:35-18:20 ボディアタック45 高津 秀之		16:15-16:30 ターン 吉田		
18:00									16:30-17:00 クロール 初級 吉田/佐々木 中級 西原		
19:00	19:20-20:05 ボディステップ45 本堂 ひとみ	19:10-19:30 小泉 美雪 ミニボールエクササイズ20	19:15-19:45 アクアジョギング30 吉田 遼太						17:00-17:30 はじめてマスターズ 西原 明希		
20:00	20:20-21:05 レズミルstone45 高津 秀之	20:25-21:10 ヨガ45 庄司 玲子	20:00-20:30 背泳ぎ 初級 長谷川 中級 西原								
21:00			20:30-21:00 平泳ぎ 初級 西原 中級 森田								
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								
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20:30までとなります。			ジム・プールのご利用は19:30までとなります。				

 ...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

 ⇒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。