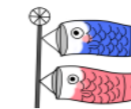


2018年 ゴールデンウィーク・特別プログラム



フィットネスクラブ リラひたち TEL.029-276-7830

	5月3日(木)			5月4日(金)			5月5日(土)			5月6日(日)					
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
10		15~10:30 モーニングストレッチ 小泉	10:15~10:30 お目覚め体操 西原		10:15~10:30 モーニングストレッチ15 鈴木	10:15~10:30 お目覚め体操 西原			10:15~10:30 お目覚め体操 西原						
11	10:35~11:25 エアロ 50 角屋 美麗	10:45~11:25 エアロ 40 秋山 由紀	10:30~11:00 アクアピクス 君島 恵子	10:30~11:15 ボディバランス 45 高津 秀之	10:45~11:15 爽快体操 30 本堂 ひとみ	10:30~11:00 アクアオーキング 西原 明希	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	10:30~10:45 簡単トレーニング 西原	10:25~11:15 エアロ 50 角屋 美麗		スクール休講			
12	11:45~12:30 マットサイエンス 45 川崎 桃子	11:40~12:25 腰痛予防セミナー 45 高津 秀之	11:15~11:45 平泳ぎ はじめて 中級 菅谷 西原	11:30~12:10 エアロ 40 清水 理恵子	11:35~12:05 ストレッチボール 30 鈴木 将也	11:15~11:45 パタフライ はじめて 中級 菅谷 西原	11:25~11:45 ミニボールエクササイズ20 大山	11:35~12:05 エアロ 30 塚原 聡子	11:00~11:30 クロール 初級 中級 宇野 森田	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 エアロ 30 角屋 美麗	11:00~11:30 パタフライ 初中級 西原 明希			
13	12:50~13:30 ステップ 40 川崎 桃子	12:40~13:25 バレトン 45 清水 理恵子	12:30~13:00 アクアグローブ 西原 明希	12:25~13:25 フラダンス 60 コマキケイフラハーラウ	12:20~12:40 ミニボールエクササイズ20 鈴木 将也	12:45~13:15 背泳ぎ 初級 中級 菅谷 西原	12:00~12:45 ボディコンバット 45 大山 天靖	12:20~12:40 筋膜アプローチ20 鈴木 将也	11:45~12:15 アクアピクス 西原 明希	12:30~13:00 パタフライ 初中級 森田 隆	12:45~13:45 ボディパンプ60 會澤 駿	12:15~12:35 ミニボールエクササイズ20 鈴木将也	11:45~12:15 背泳ぎ 初級 中級 長谷川 西原		
14	13:50~14:10 ミニボールエクササイズ20	13:45~14:15 太極舞 30 小泉 美雪	13:00~14:00 TANISスペシャル	13:40~14:25 ヨガ 45 庄司 玲子	13:35~14:35 飛距離アップセミナー60 日野 琢磨	13:30~13:45 腰痛ストレッチ 西原	13:00~13:45 SH'BAM 45 西原 明希	13:50~14:20 ストレッチボール 30 川崎 優太	12:30~13:00 パタフライ 初中級 森田 隆	12:45~13:05 ストレッチボール 30 鈴木 将也	13:00~13:30 アクアジョギング 西原 明希	12:15~12:45 続けて泳ごう! 西原 明希	12:45~13:05 筋膜アプローチ20 鈴木将也		
15	14:30~15:00 ボディアタック 30 高津 秀之	14:30~15:10 アロマストレッチ 40 小泉 美雪		14:40~15:40 ボディパンプ 60 本堂 ひとみ			14:00~14:45 レズミルズtone45 小泉 美雪		15:05~15:50 ZUMBA 45 西原 明希	15:15~16:00 SH'BAM 45 西原 明希	14:00~15:00 ボディコンバット60 西原 明希	13:50~14:20 ストレッチボール 30 鈴木 将也	14:00~15:00 ヨガ 60 庄司 玲子		
16	15:20~16:20 ボディバランス 60 高津 秀之	15:20~16:15 太極拳 60<揚名時> 玉木 剛	スクール休講	15:55~16:40 ボディステップ 45 本堂 ひとみ	スクール休講		16:05~17:05 ボディコンバット 60 西原 明希	スクール休講	16:15~17:15 ボディバランス60 高津 秀之	17:35~18:20 ボディアタック45 高津 秀之	15:15~16:00 SH'BAM 45 西原 明希	12:45~13:05 筋膜アプローチ20 川崎 優太	16:05~17:05 ボディコンバット 60 西原 明希		
17															
18															
19															
20	ジム・プールのご利用は19:30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			ジム・プールのご利用は19:30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					

腰痛予防セミナー

日常生活を快適にするために
気持ちよくストレッチしましょう♪

5月3日(木)
11:40~12:25
担当 高津 秀之

飛距離アップセミナー

ゴルフクラブの性能をいかした飛距離アップの
コツをアドバイスさせていただきます。少しでも
飛距離を伸ばしたい方は、是非参加下さい★

5月4日(金)
13:35~14:35
担当 日野 琢磨

- ...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。