

リラひたち 7月~9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	10:30			10:15-10:30 お目覚め体操 長谷川	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	10:30-10:45 簡単トレーニング 川崎	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	10:30-10:45 簡単トレーニング 長谷川	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 背泳ぎ はじめて宇野 中級菅谷	11:30	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 初級吉田 中級西原	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	12:25-12:55 爽快体操30 本堂 ひとみ	11:45-12:15 はじめてマスタース30 菅谷 雅人	12:00	12:00-12:45 ボディコンバット45 大山 天晴	12:25-12:45 鈴木 将也 筋膜アプローチ20	11:30-11:45 肩こりストレッチ 西原	12:00	12:15-12:35 鈴木 将也 ミニボールエクササイズ20	12:45-13:05 鈴木 将也 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	13:40-14:25 ピラティス45(ボール) 岡崎 静江	12:30-13:00 クロール 初級宇野 中級川崎 上級菅谷	13:00	13:00-13:45 SH'BAM45 西原 明希	13:00-13:30 鈴木 将也 ダンベルチューブ30	12:30-13:00 クロール 初級長谷川 中級吉田	13:00	12:45-13:45 ボディパンプ60 高津 秀之	13:15-13:45 鈴木 将也 ストレッチポール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	13:00-13:30 平泳ぎ 初級西原 中級菅谷 上級川崎	14:00	14:00-15:00 ペルビックストレッチ60 まあさ	14:00-14:30 川崎 優太 ストレッチポール30	13:00-13:30 背泳ぎ 初級宇野 中級吉田	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)	
15:00	15:45-16:15 ボディパンプ30 本堂 ひとみ		13:45-14:15 アクアピクス 西原 明希	15:00	15:15-16:15 ボディバランス60 磯 幸枝		13:30-13:45 ターン 吉田	15:00	15:15-16:00 シバム45 西原 明希	15:15-15:35 川崎 優太 筋膜アプローチ20	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	16:30-17:15 レズミルstone45 小泉 美雪		14:15-18:30 ジュニア スイミング	16:00	16:15-17:15 ボディバランス60 高津 秀之		14:45-15:15 バタフライ 初級吉田 中級森田
17:00				17:00	17:30-18:15 バランス コーディネーション45 磯 幸枝		15:30-16:00 アクアジョギング 吉田 遼太	17:00	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	18:15-19:05 エアロ50 秋山 由紀			18:00	18:00-18:45 ZUMBA(45min) 西原 明希			18:00			16:30-17:00 背泳ぎ 初級吉田 中級西原
19:00	19:20-20:05 ボディステップ45 本堂 ひとみ	18:40-19:00 トレーナー 筋膜アプローチ20		19:00	19:00-20:00 ボディコンバット60 西原 明希		19:00-20:00 マスタース60 吉田 遼太	19:00			17:00-17:30 フィンスイム 西原 明希
20:00	20:20-21:05 レズミルstone45 高津 秀之	19:10-19:30 トレーナー ミニボールエクササイズ20	19:30-20:00 アクアヌードル/グループ 西原 (1・3・5週はヌードル)	20:00				20:00	ジム・プールのご利用は19:30までとなります。		
21:00	21:20-22:20 ボディバランス60 高津 秀之	19:45-20:15 トレーナー ストレッチポール30	20:00-20:30 バタフライ 初級森田 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	★ 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。		
22:00		20:25-21:10 ヨガ45 庄司 玲子	20:30-21:00 背泳ぎ 初級長谷川 中級森田	22:00	☺ ⇒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。			22:00	★ 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。		
23:00			21:00-21:30 続けて板キック! 西原 明希	23:00	📖 ⇒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)			23:00	★ 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。		
	ジム・プールのご利用は22:30までとなります。								★ 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。		

☺ ...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