

8月19日(日) 特別スケジュール(ひたちなか祭り開催)

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00			
11:00	10:25~11:15 エアロ50 角屋 美麗		10:00~13:00 子どもスイミング
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 エアロ30 角屋 美麗	
13:00	12:45~13:45 ボディパンプ60 高津 秀之	12:15~12:35 ミニボールエクササイズ20 鈴木 将也	
14:00	14:00~15:00 ボディコンバット60 西原 明希	12:45~13:05 筋膜アプローチ20 鈴木 将也	14:00~16:00 プール解放 4コース使用
15:00	15:15~15:45 ひたちなか祭り練習会	13:15~13:45 ストレッチポール30 鈴木 将也	
16:00	16:00~17:00 ペルビックストレッチ60 関 真由美	14:00~15:00 ヨガ60 庄司 玲子	
17:00			
18:00			
19:00			

※プール及び2Fエリアのご利用は19:30までとなります。

マークの説明



…初心者お勧めプログラム



…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。



…整理券配布プログラム

【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下さい。】