





リラひたち 10月~12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	10:25-11:15 エアロ50 角屋 美麗			10:00-13:00 子ども スイミング
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	10:20-11:10 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	11:00-11:30 はじめてプール 宇野 拳弥			
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	11:00-11:30 アクアウォーキング 川崎 奈々	11:30	11:25-11:45 ミニボールエクササイズ20 大山 天晴	11:30-12:10 塚原 聡子 エアロ40	11:30-12:00 ハタフライ初級 西原 明希	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		
12:00			11:30-12:00 クロール はじめて 宇野 中級 菅谷	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	12:15-12:45 アクアモデルノグループ 長谷川 (1・3・5週はヌードル)	12:10-12:40 豊田 一樹 ストレッチポール30			
12:30	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	12:45-13:15 背泳ぎ 初級 宇野 中級 菅谷 上級 川崎	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	13:00-13:30 クロール 初級 宇野 中級 森田	12:45-13:45 ボディコンバット60 西原 明希	13:00-13:45 バランス コーディネーション45 川崎 桃子		
13:00		13:10-13:30 大山 天晴 筋膜アプローチ20	13:15-13:45 平泳ぎ 初級 西原 中級 森田 上級 菅谷	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		14:00-15:00 ボディパンプ60 高津 秀之	14:00-15:00 ヨガ60 (1,3,5週 庄司) (2,4週 仙田)	14:15-14:45 ハタフライ 初級 森田 中級 西原	
14:00	13:40-14:25 ペルビックストレッチ45 関 真由美	13:40-14:25 ストレッチポールピラティス 岡崎 静江 (定員24名)	14:00-14:30 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	14:45-15:45 ストリートダンス60 YUTO	14:15-18:30 子ども スイミング	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	14:45-15:15 背泳ぎ 初級 宇野 中級 森田	
14:30	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	15:15-18:30 子ども スイミング	16:00	16:30-17:15 レスミルズtone 45 小泉 美雪	16:35-17:20 バランス コーディネーション45 磯 幸枝		16:15-16:30 ターン 西原	16:15-16:30 シバム45 西原 明希	16:30-17:00 クロール 初級 宇野 中級 西原	
15:00				17:00	18:00-18:45 ZUMBA(45min) 西原 明希			16:15-16:30 ターン 西原	16:30-17:00 クロール 初級 宇野 中級 西原		
15:30	15:45-16:15 ボディパンプ30 本堂 ひとみ		17:30	19:00-20:00 ボディコンバット60 西原 明希			17:00-17:30 フィンスイム 西原 明希	16:15-16:30 ターン 西原	16:30-17:00 クロール 初級 宇野 中級 西原		
16:00			18:00	17:50-18:10 大山 天晴 チューブコアトレーニング20	19:00	19:00-20:00 マスターズ60 黒瀬 慎也	17:35-18:20 ボディアタック45 高津 秀之	17:00-17:30 フィンスイム 西原 明希			
16:30			18:30	18:30-19:00 ボディコンバット30 大山 天晴	19:30						
17:00			19:00	18:40-19:00 小泉 美雪 筋膜アプローチ20	20:00						
17:30			19:30	19:10-19:30 小泉 美雪 ミニボールエクササイズ20	20:30						
18:00			20:00	19:20-20:05 ボディステップ45 本堂 ひとみ	21:00						
18:30			20:30	19:45-20:15 ストレッチポール30 川崎 優太	21:30						
19:00			21:00	20:20-21:05 レスミルズtone 45 高津 秀之	22:00						
19:30			21:30	20:25-21:10 ヨガ45 庄司 玲子	22:30						
20:00			22:00	21:20-22:20 ボディバランス60 小泉 美雪	23:00						
20:30			22:30								
21:00			23:00								

 ...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

ジム・プールのご利用は19:30までとなります。

- ★ 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。

 ⇒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)

ジム・プールのご利用は22:30までとなります。