

11月23日(金) 勤労感謝の日 特別プログラム

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00			10:15~10:30 お目覚め体操 川崎
11:00	10:25~11:10 ボディバランス 45 磯 幸枝	10:30~11:00 ストレッチポール 30 鈴木 将也	10:30~10:45 簡単トレーニング 川崎
12:00	11:25~12:10 バランスコーディネーション 45 磯 幸枝	11:25~11:55 フォーム修正 30 鈴木将也 (スクワットの為の筋膜アプローチ)	11:00~11:30 アクアウォーキング 川崎 奈々
13:00	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	11:30~12:00 クロール はじめて 中級 宇野 菅谷
14:00	13:40~14:25 ボディアタック 45 高津 秀之	(定員20名)	12:00~12:30 はじめてマスタース 30 菅谷 雅人
15:00	14:40~15:30 エアロ 50 角屋 美麗	12:55~13:10 筋膜アプローチ 20 大山	12:45~13:15 背泳ぎ 初級 中級 上級 宇野 菅谷 川崎
16:00	15:45~16:45 ボディバンプ 60 本堂 ひとみ	13:10~13:30 13:45~14:30 ピラティス 45 向野 陽子	13:15~13:45 平泳ぎ 初級 中級 上級 川崎 森田 菅谷
17:00	15:55~16:45 ボディバンプ 60 本堂 ひとみ	14:45~15:30 RUN RUN RUN 45 (走る為の身体作り) 高津 秀之	14:00~14:30 アクアウォーキング 川崎 奈々
18:00		(定員20名)	15:15~18:30 子どもスイミング
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。】