



リラひたち 1月~3月 プログラムスケジュール



時刻	月曜日			時刻	水曜日			時刻	木曜日		
	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 お目覚め体操 川崎	10:15-10:30 お目覚め体操 川崎			10:15-10:30 お目覚め体操 川崎	10:15-10:30 小泉 美雪 モーニングストレッチ15	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 高津 秀之	10:25-11:05 エアロ40 秋山 由紀	10:30-11:00 アクアピクス 君島 恵子	10:15-11:15 ヨガ60 向野 陽子	10:30-11:00 ダンベルチューブ30 大山 天晴	10:30-11:00 はじめてバタフライ 菅谷 雅人	10:30-11:00 はじめてバタフライ 菅谷 雅人	10:35-11:25 エアロ50 関口 雅代	10:30-11:00 アクアピクス 君島 恵子		
11:30	11:30-12:15 ZUMBA(45min) 関 真由美	11:20-11:50 ダンベルチューブ30 小泉 美雪	11:00-12:00 子ども スイミング	11:30-12:10 エアロ40 平野 幸子	11:30-12:30 アクアピクス 関 真由美	11:00-11:30 アクアピクス 君島 恵子	11:00-11:30 アクアピクス 君島 恵子	10:45-11:25 エアロ40 秋山 由紀		11:15-11:45 クロール はじめて 本堂	
12:00	12:35-13:20 ボディパンプ45 高津 秀之	12:00-12:30 ZUMBA GOLD(30min) 船橋 美帆	12:15-12:45 クロール 初級 TANI 中級 川崎 上級 菅谷	12:40-13:25 バランス コーディネーション45 川崎 桃子	12:45-13:30 ボディパンプ45 豊田 一樹	11:45-12:15 平泳ぎ 初級 川崎 中級 菅谷	11:45-12:15 平泳ぎ 初級 菅谷 中級 川崎	11:40-12:25 ボディコンバット45 大山 天晴	11:35-12:20 バランス コーディネーション45 清水 理恵子	11:45-12:15 フィンスイム 初級 菅谷 中級 川崎	
13:00	13:40-14:10 レスミルstone 30 高津 秀之	12:45-13:30 ペルビックストレッチ45 船橋 美帆	12:45-13:15 バタフライ 初級 本堂 中級 菅谷 上級 TANI	13:45-14:25 ステップ40 川崎 桃子	12:45-13:15 マスターズ30 菅谷 雅人	12:15-12:45 背泳ぎ 初級 菅谷 中級 川崎	12:15-12:45 背泳ぎ 初級 菅谷 中級 川崎	12:40-13:40 ヨガ60 櫻村 悠子	12:30-13:15 バレトン45 清水 理恵子	12:30-13:00 アクアヌードル/グローブ 黒瀬 (1・3・5週はグローブ)	
14:00	14:25-14:55 腰痛予防ストレッチ30 小泉 美雪	13:45-14:30 バランス コーディネーション45 船橋 美帆	13:15-13:45 背泳ぎ 初級 宇野 中級 TANI 上級 菅谷	14:40-15:25 ボディコンバット45 高橋 まなみ	13:40-14:00 小泉 美雪 ミニボールエクササイズ20	13:30-14:00 アクアウォーキング 川崎 奈々	13:30-14:00 アクアウォーキング 川崎 奈々	13:55-14:15 鈴木 将也 ミニボールエクササイズ20	13:45-14:15 太極拳30 小泉 美雪	13:00-13:30 平泳ぎ 初級 菅谷 中級 川崎	
15:00	15:10-15:55 ボディバランス45 小泉 美雪	14:45~16:00 太極拳75<<楊名時>> 玉木 剛	14:00-14:30 アクアヌードル/グローブ 西原 (1・3・5週はヌードル)	15:40-16:10 レスミルstone 30 小泉 美雪	14:10-14:30 小泉 美雪 筋膜アプローチ20	14:15-18:30 子ども スイミング	14:15-18:30 子ども スイミング	14:30-15:10 エアロ40 秋山 由紀	14:35-15:05 ボディバランス30 小泉 美雪 (定員30名)	13:30-14:00 続けて泳ごう! 西原 明希	
16:00			15:15-18:30 子ども スイミング								
17:00			15:15-18:30 子ども スイミング								
18:00	17:35-17:55 大山 天晴 ミニボールエクササイズ20			18:15-19:15 エアロ60 市毛 英男	18:30-19:10 かんたんヨガ 本堂 ひとみ			18:15-19:05 エアロ50 佐藤 雅美			
19:00	18:15-19:00 ボディパンプ45 本堂 ひとみ	18:20-19:05 ヨガ45 (骨盤調整&筋膜トリートメント) まあさ		19:30-20:30 ボディパンプ60 高津 秀之	19:30-20:00 エアロ30 市毛 英男	19:15-19:45 はじめてクロール 宇野 拳弥	19:15-19:45 はじめてクロール 宇野 拳弥	19:20-20:05 U-JAM45 佐藤 雅美	19:15-19:45 はじめてバタフライ 西原 明希	19:45-20:15 アクアヌードル/グローブ 長谷川 (1・3・5週はグローブ)	
20:00	19:15-20:00 ペルビックストレッチ45 関 真由美	19:20-19:50 小泉 美雪 バランスボール30	19:30-20:15 アクアピクス45 君島 恵子	20:45-21:30 ボディアタック45 會澤 駿	20:20-21:20 フラダンス60 コマキケイフラハラウ	19:45-20:15 アクアピクス 小池 敬子	19:45-20:15 アクアピクス 小池 敬子	20:20-21:05 ボディコンバット45 西原 明希	19:15-19:45 はじめてバタフライ 西原 明希	19:45-20:15 アクアヌードル/グローブ 長谷川 (1・3・5週はグローブ)	
21:00	20:15-21:00 ZUMBA(45min) 関 真由美	20:10-20:55 ストレッチボールピラティス 岡崎 静江 (定員28名)	20:30-21:00 クロール 初級 長谷川 中級 西原	21:00-21:45 マスターズ45 西原 明希	20:30-21:00 背泳ぎ 初中級 TANI	20:30-21:00 背泳ぎ 初中級 TANI	20:30-21:00 背泳ぎ 初中級 TANI	20:25-20:55 鈴木 将也 ストレッチボール30	20:30-21:00 フィンスイム 森田 隆	20:30-21:00 フィンスイム 森田 隆	
22:00	21:15-22:15 ボディコンバット60 大山 天晴	21:10-21:55 ヒップホップ45 船見 健二		21:45-22:15 CXワークス30 會澤 駿		21:00-21:45 マスターズ45 TANI	21:00-21:45 マスターズ45 TANI	21:20-22:20 ボディアタック60 高津 秀之	21:30-22:15 ストリートダンス45 YUTO	21:00-21:30 背泳ぎ 初級 長谷川 中級 黒瀬	
23:00	ジム・プールのご利用は22:30までとなります。			ジム・プールのご利用は22:30までとなります。			ジム・プールのご利用は22:30までとなります。				

リラひたち 1月~3月 プログラムスケジュール

時間	金曜日			時間	土曜日			時間	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				10:15-10:30 お目覚め体操 長谷川				
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	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	10:25-11:15 エアロ50 週替わり担当	館内掲示を ご覧ください。	10:00-13:00 子ども スイミング	
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				10:45-11:15 パタフライ 初中級 西原 明希				
12:00			11:30-12:00 背泳ぎ はじめて 宇野 中級 菅谷	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		11:15-11:45 平泳ぎ 初級 長谷川 中級 西原	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 週替わり担当 エアロ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	12:00-12:30 はじめてマスタース30 菅谷 雅人	12:00-12:45 ボディコンバット45 大山 天晴	12:25-12:45 川崎 優太 筋膜アプローチ20		12:00-12:30 アクアヌードル/グローブ 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		
13:00		13:10-13:30 大山 天晴 筋膜アプローチ20	12:45-13:15 クロール 初級 宇野 中級 菅谷 上級 川崎	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 森田	12:45-13:45 ボディパンプ60 高津 秀之	13:00-13:45 バランス コーディネーション45 川崎 桃子	13:00-13:30 平泳ぎ 初級 長谷川 中級 森田	
13:30			13:15-13:45 パタフライ 初級 西原 中級 森田 上級 菅谷				13:00-13:30 背泳ぎ 初級 宇野 中級 森田			13:30-14:00 クロール 初級 宇野 中級 森田	
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28名)	14:00-14:30 アクアピクス 西原 明希	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)		
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		14:45-15:45 ストリートダンス60 YUTO						
15:00					15:15-16:15 ボディバランス60 磯 幸枝				15:15-16:00 SH'BAM45 西原 明希	15:15-15:35 川崎 優太 筋膜アプローチ20	
15:30	15:45-16:15 ボディパンプ30 本堂 ひとみ										
16:00				16:30-17:15 バランス コーディネーション45 磯 幸枝				16:15-17:15 ボディバランス60 高津 秀之		16:30-17:00 はじめて背泳ぎ 宇野 拳弥	
16:30										17:00-17:30 フィンスイム 西原 明希	
17:00										17:30-18:30 マスタース60 西原 明希	
17:30	17:55-18:15 大山 天晴 チューブコアトレーニング20			18:00-18:45 レズミルstone 45 小泉 美雪				17:35-18:20 ボディアタック45 高津 秀之			
18:00											
18:30	18:30-19:00 ボディコンバット30 大山 天晴	18:40-19:00 小泉 美雪 筋膜アプローチ20									
19:00	19:20-20:05 ボディステップ45 本堂 ひとみ	19:10-19:30 小泉 美雪 ミニボールエクササイズ20	19:30-20:00 懐メロアクア 西原 明希	19:00-20:00 ボディパンプ60 豊田 一樹							
19:30			20:00-20:30 パタフライ 初級 森田 中級 西原								
20:00		19:45-20:15 ストレッチポール30 川崎 優太	20:30-21:00 平泳ぎ 初級 森田 中級 西原								
20:30	20:20-21:05 レズミルstone 45 高津 秀之	20:25-21:10 ヨガ45 庄司 玲子	21:00-21:30 続けて板キック! 西原 明希								
21:00											
21:30	21:20-22:20 ボディバランス60 小泉 美雪										
22:00											
22:30	ジム・プールのご利用は22:30までとなります。										
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。

 ⇒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)

- ★ 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。