

2019年 成人の日 特別プログラム

フィットネスクラブ リラひたち TEL.029-276-7830

1月14日(月)

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			
		有料プログラム ※要事前申込み	
11:00	10:30-11:10(40) エアロ 40 秋山 由紀	10:20-11:05(45) RUNRUNRUN 45 高津 秀之	10:15-10:30(15) お目覚め体操 川崎 10:30-11:00(30) アクアピクス 君島 恵子
12:00	11:30-12:15(45) ZUNBA 45 関 真由美	11:20-11:50(30) 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
13:00	12:35-13:20(45) ボディパンプ 45 豊田 一樹	12:00-12:30(30) ZUNBA GOLD 30 船橋 美帆	12:15-12:45(30) クロール 初級(TANI) 中級(川崎) 上級(菅谷)
14:00	13:40-14:10(30) レズミルズtone 30 高津 秀之	12:45-13:30(45) ペルビックスストレッチ 45 船橋 美帆	12:45-13:15(30) バタフライ 初級(本堂) 中級(菅谷) 上級(TANI)
15:00	14:30-15:00(30) ボディアタック 30 高津 秀之	13:45-14:30(45) バランスコーディネーション 45 船橋 美帆	13:15-13:45(30) 背泳ぎ 初級(宇野) 中級(TANI) 上級(菅谷)
16:00	15:15-16:00(45) ボディバランス 45 小泉 美雪	14:45-16:00 (75) 太極拳 75 玉木 剛	14:00-14:30(30) アクアグローブ 西原
17:00	16:15-17:15(60) ボディコンバット 60 大山 天靖	16:15-16:45(30) ストレッチボール 30 鈴木 将也	15:15-18:30 子ども スイミング
18:00			
19:00			
20:00			

ジム・プールのご利用は19:30までとなります



- ... 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
- ... 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。

営業時間10:00~20:00まで