





リラひたち 2月 プログラムスケジュール

🕒	月曜日			🕒	水曜日			🕒	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			
30			10:15-10:30 お目覚め体操 西原	30				30	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 本堂
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	11:00	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	11:00	10:35-11:25 エアロ50 関口 雅代	10:45-11:25 エアロ40 秋山 由紀	10:30-11:00 アクアピクス 君島 恵子
30		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	30			11:00-11:30 アクアピクス 君島 恵子	30			11:15-11:45 クロール はじめて 本堂
12:00	11:30-12:15 ZUMBA(45min) 関 真由美	12:00-12:30 ZUMBA GOLD(30min) 船橋 美帆		12:00	11:30-12:30 ペルビックストレッチ60 関 真由美		11:45-12:15 平泳ぎ 初級 森田 中級 菅谷	12:00	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 西原
30			12:15-12:45 クロール 初級 TANI 中級 西原 上級 菅谷	30			12:15-12:45 背泳ぎ 初級 森田 中級 菅谷	30			
13:00	12:35-13:20 ボディパンプ45 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	13:00	12:45-13:30 ボディパンプ45 豊田 一樹	12:40-13:25 バランス コーディネーション45 川崎 桃子	12:45-13:15 マスターズ30 菅谷 雅人	13:00	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)
30			13:15-13:45 背泳ぎ 初級 宇野 中級 TANI 上級 菅谷	30			13:30-14:00 水中運動 宇野 拳弥	30			13:00-13:30 平泳ぎ 初級 菅谷 中級 西原
14:00	13:40-14:10 レスミルStone 30 高津 秀之	13:45-14:30 バランス コーディネーション45 船橋 美帆	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)	14:00	13:45-14:25 ステップ40 川崎 桃子	13:40-14:00 小泉 美雪 ミニボールエクササイズ20		14:00	13:55-14:15 鈴木 将也 ミニボールエクササイズ20	13:45-14:15 太極舞30 小泉 美雪	
30				30				30			
15:00	14:25-14:55 腰痛予防ストレッチ30 小泉 美雪			15:00	14:40-15:25 ボディコンバット45 高橋 愛美	14:45-15:15 豊田 一樹 ストレッチボール30		15:00	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)	
30				30				30			
16:00	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		16:00	15:40-16:10 レスミルStone 30 小泉 美雪		14:15-18:30 子ども スイミング	16:00	15:25-16:05 ステップ40 市毛 英男	15:20-16:20 太極拳60《楊名時》 玉木 剛	
30			15:15-18:30 子ども スイミング	30				30			15:15-18:30 子ども スイミング
17:00				17:00				17:00			
30				30				30			
18:00	17:35-17:55 大山 天晴 ミニボールエクササイズ20			18:00				18:00			
30	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		19:00	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		19:00	18:15-19:05 エアロ50 佐藤 雅美		
30				30				30	19:20-20:05 Dance fitness fusion 佐藤 雅美	19:15-20:15 ヨガ60 まあさ	19:15-19:45 はじめてバタフライ 西原 明希
19:00	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	20:00	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	20:00			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)
30				30			19:45-20:15 アクアピクス 小池 敬子	30			
20:00	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	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	20:30-21:00 背泳ぎ 初中級 TANI	21:00	20:20-21:05 ボディコンバット45 西原 明希	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
30				30				30			21:00-21:30 背泳ぎ 初級 長谷川 中級 黒瀬
21:00	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	21:00-21:45 マスターズ45 西原 明希	22:00	21:45-22:15 CXワークス30 會澤 駿		21:00-21:45 マスターズ45 TANI	22:00	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	
30				30				30			
22:00	ジム・プールのご利用は22:30までとなります。			23:00	ジム・プールのご利用は22:30までとなります。			23:00	ジム・プールのご利用は22:30までとなります。		

リラひたち 2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	10:15-10:45 水中運動 宇野 孝弥	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	10:15-10:30 お目覚め体操 長谷川 10:30-10:45 簡単トレーニング 長谷川		10:25-11:15 エアロ50 適替わり担当	館内掲示を ご覧ください。	10:00-13:00 子ども スイミング		
11:00	10:30-11:15 ZUMBA(45min) 船橋 美帆	10:40-11:10 清水 理恵子 エアロ30	11:00-11:30 アクアウォーキング 皆川 百合子			10:45-11:15 パタフライ 初中級 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 適替わり担当 エアロ30	
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	11:30-12:00 背泳ぎ はじめて 宇野 中級 菅谷			11:15-11:45 平泳ぎ 初級 長谷川 中級 西原						
12:00			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/クロール 長谷川 (1・3・5週はヌードル)						
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 クロール 初級 宇野 中級 菅谷 上級 皆川			12:30-13:00 クロール 初級 長谷川 中級 森田						
13:00		13:10-13:30 大山 天晴 筋膜アプローチ20	13:15-13:45 パタフライ 初級 西原 中級 森田 上級 菅谷	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 背泳ぎ 初級 宇野 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										13:30-14:00 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 ストレッチボールピラティス 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 ストレッチボール30							
14:30												
15:00	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			14:45-15:45 ストリートダンス60 YUTO							
15:30												
16:00	15:45-16:15 ボディパンプ30 本堂 ひとみ			15:15-16:15 ボディバランス60 磯 幸枝								
16:30												
17:00			15:15-18:30 子ども スイミング									
17:30												
18:00	17:55-18:15 大山 天晴 チューブコアトレーニング20			16:30-17:15 バランス コーディネーション45 磯 幸枝								
18:30												
19:00	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		18:00-18:45 レズミルstone 45 小泉 美雪								
19:30												
20:00	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 機メロアクア 西原 明希									
20:30		19:45-20:15 ストレッチボール30 川崎 優太	20:00-20:30 パタフライ 初級 森田 中級 西原									
21:00	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	20:30-21:00 平泳ぎ 初級 森田 中級 西原									
21:30			21:00-21:30 続けて板キック! 西原 明希									
22:00	21:20-22:20 ボディバランス60 小泉 美雪											
22:30												
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20:30までとなります。			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。