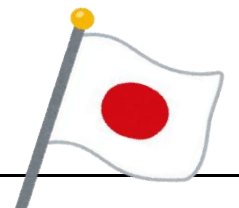




2019年 建国記念の日 特別プログラム



フィットネスクラブ リラひたち TEL.029-276-7830

2月11日(月)

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			
			10:15-10:30(15) お目覚め体操 西原
11:00	10:25-11:10(45) ボディバランス 45 高津 秀之	10:25-11:05(40) エアロ 40 秋山 由紀	10:30-11:00(30) アクアビクス 君島 恵子
			11:00-12:00 子ども スイミング
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	
		12:00-12:30(30) ZUNBA GOLD 30 船橋 美帆	
13:00	12:35-13:35(60) ボディパンプ 60 豊田 一樹	12:45-13:30(45) ペルビックストレッチ 45 船橋 美帆	12:15-12:45(30) クロール 初級(根本) 中級(西原) 上級(菅谷)
			12:45-13:15(30) バタフライ 初級(西原) 中級(菅谷) 上級(根本)
			13:15-13:45(30) 背泳ぎ 初級(宇野) 中級(根本) 上級(菅谷)
14:00	13:50-14:35(45) レズミルstone 45 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	14:00-14:30(30) アクアグローブ 西原 明希
15:00	14:50-15:20(30) 腰痛予防ストレッチ30 小泉 美雪	14:45-16:00 (75) 太極拳 75 玉木 剛	
16:00	15:35-16:35(60) ボディバランス 60 小泉 美雪		15:15-18:30 子ども スイミング
17:00			
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