

2019年 春分の日 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

3月21日(木)

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			
		10:15-10:30(15) モーニングストレッチ15 小泉	10:15-10:30(15) お目覚め体操 本堂
11:00	10:35-11:25(50) エアロ 50 秋山 由紀	10:45-11:15(30) バランスボール 30 小泉 美雪	10:30-11:00(30) アクアビクス 君島 恵子
12:00	11:40-12:25(45) ボディコンバット 45 大山 天靖	11:35-12:20(45) バランスコーディネーション 45 清水 理恵子	11:15-11:45(30) クロール はじめて(本堂) 中級(西原) 11:45-12:15(30) フィンスイム 初級(森田) 中級(西原)
13:00	12:40-13:40(60) ボディバランス 60 小泉 美雪	12:30-13:15(45) バレトン 45 清水 理恵子	12:30-13:00(30) アクアグローブ 黒瀬 慎也 13:00-13:30(30) 平泳ぎ 初級(森田) 中級(西原)
14:00	13:55-14:15(20) ミニボールエクササイズ20 鈴木 将也	13:30-14:30(60) 太極拳 60 玉木 剛	13:30-14:00(30) 続けて泳ごう! 西原 明希
15:00	14:30-15:10(40) エアロ 40 秋山 由紀	14:45-15:15(30) ストレッチポール 30 鈴木 将也	
16:00	15:25-16:05(40) ステップ 40 市毛 英男		
17:00	16:20-17:20(60) Dance fitness fusion 佐藤 雅美		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