fitness＆relaxation　りらいぶ

# STUDIO ＆ POOL Program

2018年3月

## 月曜日

### スタジオA

10:30～11:15
はじめてｴｱﾛ
（板　垣）

11:30～12:00
ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ体操（圭子）

12:15～13:00
GROUP GROOVE
（KEIKO）

13:15～14:00
やさしいエアロ
（松　浦）

14:10～15:10
フラダンス
（伊　藤）

15:25～16:10
エンジョイエアロ
（千　葉）

16:20～16:50
お腹シェイプ（祥乃）

19:15～20:00
GROUP GROOVE
（SHONO）

20:15～21:00
HIP HOP 基本
（真莉音）

### スタジオB

10:20～11:05
BODYRUSH45
（徹　哉）

11:25～12:10
STEP45
（工　藤）

12:30～13:00
骨盤体操（堀内）

14:30～15:15
ズンバ
（松　浦）

15:25～16:25
ヨ　ガ
（石　堂）

16:35～17:05
Bodyリセット（堀内）

DANCEエクササイズ

19:15～19:45
EXCORE（佐々木）

20:15～21:15
GROUP POWER60
（HARUKA）

### プール

10:25～10:55
ｱｸｱﾋﾞｸｽ（望）

11:00～12:00
流水教室（長田）
有料

12:30～13:00
らくらく背泳ぎ（望）

13:15～13:45
水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ（望）

14:30～15:30
スクール
スイム中級
（直　子）
有料

16:00～16:30
かんたん平泳ぎ（直子）

19:15～19:45
らくらく背泳ぎ（小林）

## 火曜日

### スタジオA

10:40～11:40
ラテンエアロ
（渡　邊）

11:55～12:40
脂肪燃焼エアロ
（嶋　守）

13:05～13:50
GROUP FIGHT
（NOZOMI）

14:15～15:00
ズンバ
（岡　本）

15:15～15:45（堀内）
メディカルトレーニング

16:15～17:00
ベリーダンス(初級)
（堀　内）

19:05～20:05
ボディメイクヨガ
（加美山）

20:20～21:20
GROUP FIGHT 60
（TETSUYA）

### スタジオB

10:30～11:30
ナチュラルFit
（佐々木）

12:00～12:45
バレトン
（渡　邊）

13:00～14:00
健美操
（岡　本）

14:10～15:10
太極拳
（横　田）

15:30～16:00
EXCORE（圭子）

16:10～16:40
初歩のエアロ（千葉）

格闘技エクササイズ

19:15～20:00
BODY RUSH45
（徹　哉）

20:20～21:05
ズンバ
（松　浦）

### プール

10:20～10:50
水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ（圭子）

11:05～11:35
かんたんバタフライ（本田）

11:50～12:20
ｱｸｱﾋﾞｸｽ（望）

12:30～13:00
ﾋﾟｷﾞﾅｰｽｲﾑ（本田）

13:15～13:45
肩・腰痛予防（堀内）

15:45～16:15（小林）
泳ぎの基本（佐藤）

16:30～17:00
スイム500（小林　佐藤）

流水教室（菅原）
16:40～17:40
※23日は佐々木孝弘

有料

19:30～20:00
アクアビクス（祥乃）

## 水曜日

### スタジオA

10:20～11:05
やさしいエアロ
（千　葉）

11:30～12:15
ズンバ
（丹　野）

12:35～13:35
ベリーダンス
（堀　内）

13:45～14:30
GROUP FIGHT
（NOZOMI）

14:40～15:40
エンジョイエアロ60
（菅　原）

16:00～16:45
GROUP GROOVE
（SHONO）

19:15～20:00
FIGHT RUSH 45
（徹　哉）

20:15～21:00
FATバーナー
（笹　田）

### スタジオB

10:15～11:15
ボディメイクヨガ
（浅　倉）

11:25～12:25
バレエ
（高　橋）

12:45～13:30
FATバーナー
（圭子）

13:45～14:30
GROUP POWER
（HARUKA）

14:45～15:45
ヨ　ガ
（松　本）

16:50～17:20
EXCORE（佐々木）

19:15～20:00
GROUP GROOVE
（KEIKO）

20:20～21:15
POWER FIGHT60
（徹　哉）

### プール

水中運動（本田）
11:20～11:50

流水教室
（高橋）
10:30～11:30

12:00～12:30
らくらくクロール（本田）

水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ（祥乃）
12:45～13:15

スクール
スイム中級
（隈　部）
有料
14:30～15:30

ﾋﾟｷﾞﾅｰｽｲﾑ（隈部）
16:00～16:30

ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ（堀内）
16:00～16:30

16:45～17:15
アクアビクス（千葉）

19:15～19:45
らくらくクロール（小林）

水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ（小林）
20:00～20:30

お知らせ　：　★3月21日（水）は祝日営業となります。（営業時間10：00～20：00）　★新レッスンのスモールグループレッスン（・ストライキングエクササイズ　・スローエクササイズ）。 定員に余裕があります。是非受講してみて下さい。詳しくはスタッフまで、お気軽にどうぞ！ ★さくらんぼマラソン応援ツアー　近日募集開始！