fitness＆relaxation　りらいぶ

# STUDIO ＆ POOL Program

2017年7月

| | 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | | | | | | 水中ウォーキング(圭子)<br>10:20～10:50 | やさしいエアロ<br>10:20～11:05<br>(千　葉) | ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ ヨガ<br>10:15～11:15<br>(浅　倉) | |
| 10:30 | walkingｴｱﾛ<br>10:30～11:15<br>(板　垣) | BODYRUSH45<br>10:20～11:05<br>(徹　哉) | ｱｸｱﾋﾞｸｽ(望)<br>10:25～10:55 | ラテンエアロ<br>10:30～11:30<br>(渡　邊) | ナチュラルFit<br>10:30～11:30<br>(佐々木) | かんたんバタフライ(本田)<br>11:00～11:30 | | | 水中運動(本田)<br>11:20～11:50 |
| 11:00 | | | 流水教室(長田)<br>11:00～12:00<br>有料 | | | | | | 流水教室<br>(高橋)<br>10:30～11:30<br>有料 |
| 11:30 | ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ体操(圭子)<br>11:30～12:00 | STEP45<br>11:25～12:10<br>(工　藤) | | | バレトン<br>11:50～12:35<br>(渡　邊) | ｱｸｱﾋﾞｸｽ(望)<br>11:45～12:15 | ズンバ<br>11:30～12:15<br>(丹　野) | バレエ<br>11:25～12:25<br>(高　橋) | らくらくクロール(本田)<br>12:00～12:30 |
| 12:00 | GROUP GROOVE<br>12:15～13:00<br>(KEIKO) | | | 脂肪燃焼エアロ<br>12:00～12:45<br>(嶋　守) | | ﾋﾟｷﾞﾅｰｽｲﾑ(本田)<br>12:30～13:00 | | | |
| 12:30 | | 骨盤体操(堀内)<br>12:30～13:00 | らくらく背泳ぎ(望)<br>12:30～13:00 | | | | ベリーダンス<br>12:35～13:35<br>(堀　内) | FATバーナー<br>12:45～13:30<br>(圭子) | 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ(祥乃)<br>12:45～13:15 |
| 13:00 | | | | GROUP FIGHT<br>13:05～13:50<br>(NOZOMI) | 健美操<br>13:00～14:00<br>(岡　本) | 肩・腰痛予防(堀内)<br>13:15～13:45 | | | |
| 13:30 | やさしいエアロ<br>13:15～14:00<br>(松　浦) | GROUP POWER<br>13:15～14:00<br>(MASAKAZU) | 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ(望)<br>13:15～13:45 | | | | GROUP FIGHT<br>13:45～14:30<br>(NOZOMI) | GROUP POWER<br>13:45～14:30<br>(HARUKA) | |
| 14:00 | | | | | | | | | |
| 14:30 | フラダンス<br>14:10～15:10<br>(伊　藤) | ズンバ<br>14:30～15:15<br>(松　浦) | スクール<br>スイム中級<br>(直　子)<br>14:30～15:30<br>有料 | ズンバ<br>14:15～15:00<br>(岡　本) | 太極拳<br>14:10～15:10<br>(横　田) | | | | スクール<br>スイム中級<br>(隈　部)<br>14:30～15:30<br>有料 |
| 15:00 | | | | メディカルトレーニング<br>15:15～15:45(堀内) | | | エンジョイエアロ60<br>14:40～15:40<br>(菅　原) | ヨ　ガ<br>14:45～15:45<br>(松　本) | |
| 15:30 | エンジョイエアロ<br>15:25～16:10<br>(千　葉) | ヨ　ガ<br>15:25～16:25<br>(石　堂) | | | EXcore(圭子)<br>15:30～16:00 | 泳ぎの基本(佐藤)<br>15:45～16:15(小林) | | | |
| 16:00 | | | かんたん平泳ぎ(直子)<br>16:00～16:30 | ベリーダンス(初級)<br>16:15～17:00<br>(堀　内) | 初歩のエアロ(千葉)<br>16:10～16:40 | スイム500(小林　佐藤)<br>16:30～17:00 | GROUP GROOVE<br>16:00～16:45<br>(SHONO) | ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ(堀内)<br>16:00～16:30 | ﾋﾟｷﾞﾅｰｽｲﾑ(隈部)<br>16:00～16:30 |
| 16:30 | お腹シェイプ(祥乃)<br>16:20～16:50 | Bodyリセット(堀内)<br>16:35～17:05 | | | | 流水教室(菅原)<br>16:40～17:40<br>※23日は佐々木孝弘<br>有料 | | EXcore(佐々木)<br>16:50～17:20 | アクアビクス(千葉)<br>16:45～17:15 |
| 17:00 | | | | | | | | | |
| 17:30 | | DANCEエクササイズ | | | 格闘技エクササイズ | | | | |
| 18:00 | | GROUP groove | | | GROUP fight | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | ボディメイク ヨガ<br>19:05～20:05<br>(浅　倉) | | | | | |
| 19:30 | GROUP GROOVE<br>19:15～20:00<br>(SHONO) | EXcore(佐々木)<br>19:15～19:45 | らくらく背泳ぎ(小林)<br>19:30～20:00 | | BODY RUSH45<br>19:15～20:00<br>(徹　哉) | アクアビクス(祥乃)<br>19:30～20:00 | FIGHT RUSH 45<br>19:15～20:00<br>(徹　哉) | GROUP GROOVE<br>19:15～20:00<br>(KEIKO) | らくらくクロール(小林)<br>19:15～19:45 |
| 20:00 | | NEW | | | | | | | ウォーキング500(真一)<br>20:00～20:30 |
| 20:30 | HIP HOP 基本<br>20:15～21:00<br>(真莉音) | GROUP POWER60<br>20:15～21:15<br>(HARUKA) | | GROUP FIGHT 60<br>20:20～21:20<br>(TETSUYA) | ズンバ<br>20:20～21:05<br>(松　浦) | | FATバーナー<br>20:15～21:00<br>(笹　田) | POWER FIGHT60<br>20:15～21:15<br>(徹　哉) | |
| 21:00 | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | |

お知らせ　：　★暑い季節到来！熱中症予防に努めましょう。水分補給がとても大切です！ご自分の身体と相談しながら運動しましょう！　★7月17日(月)は祝日営業(20時閉館)です。
★ストレッチマシンが導入となりました。運動前・運動後にご利用ください。(使用方法はスタッフに気軽にお問合せ下さい)　★7月6日(木)は第4回りらいぶゴルフコンペ！