fitness＆relaxation　りらいぶ

STUDIO ＆ POOL Program

	4月30日（月曜日）			5月1日（火曜日）			5月2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									
10:30	はじめてエアロ 10:30～11:15 （板　垣）	BODYRUSH45 10:15～11:00 （徹　哉）	アクアビクス（望） 10:30～11:00		ナチュラルFit 10:30～11:30 （佐々木）	水中ウォーキング（圭子） 10:20～10:50	やさしいエアロ 10:20～11:05 （笹　田）	ボディメイクヨガ 10:15～11:15 （浅　倉）	流水教室 （高橋）有料 水中運動（本田） 11:20～11:50　10:30～11:30
11:00				ラテンエアロ 10:40～11:40 （渡　邊）		かんたんバタフライ（本田） 11:05～11:35			
11:30	ハッピーストレッチ 筋膜リリースSP 予 11:30～13:00 株式会社ジュート （森平　茂雄）	STEP45 11:15～12:00 （圭　子）	プールオリエンテーション 11:15～11:45（小林）			アクアファイト（望） 11:50～12:20	ZUMBA 11:30～12:15 （丹　野）	バレエ 11:25～12:25 （只　野）	らくらくクロール（本田） 12:00～12:30
12:00			水中run＆walk　SP 12:00～12:45 （望　小林） 予	脂肪燃焼エアロ 11:55～12:40 （嶋　守）	バレトン 12:00～12:45 （渡　邊）	ﾋﾟｷﾞﾅｰｽｲﾑ（本田） 12:30～13:00			美尻・美脚トレーニング 12:45～13:30 （小林　望） 予
12:30		骨盤体操（堀内） 12:30～13:00					ベリーダンス 12:35～13:35 （堀　内）	FATバーナー 12:45～13:30 （圭　子）	
13:00			らくらく背泳ぎ（望） 13:00～13:30	GROUPFIGHT SPECIAL 予 13:00～14:00 （徹哉　望）	健美操 13:00～14:00 （岡　本）	肩・腰痛予防（堀内） 13:15～13:45			
13:30	ダンスエアロ 予 13:15～14:15 （松　浦）	GROUPPOWER60 13:15～14:15 （MASAKAZU）							
14:00				ズンバ 14:15～15:00 （岡　本）	太極拳 14:10～15:10 （横　田）		GROUP　FIGHT 13:45～14:30 （NOZOMI）	GROUP　POWER 13:45～14:30 （MASAKAZU）	
14:30	青竹健康SP 14:30～15:15 （岡　本） 予	ZUMBA 14:30～15:15 （松　浦）	泳法ビデオ 予 有料 レッスン 14:30～15:30 （小林　太郎）	メディカルトレーニング 15:15～15:45（堀内）	EXCORE（圭子） 15:30～16:00		エアロパーティー 14:40～15:40 （菅　原） 予	ロコモ予防 ヨ　ガ 予 14:45～15:45 （松　本）	スクール スイム中級 （小　林）有料 14:30～15:30
15:00									
15:30	ハッピーストレッチ 筋膜リリースSP 予 15:30～17:00 株式会社ジュート （森平　茂雄）	ヨ　ガ 15:25～16:25 （石　堂）	らくらくクロール（直子） 16:00～16:30	ベリーダンス 16:15～17:00 （堀　内）		泳ぎの基本（佐藤） 15:45～16:15（小林） スイム500（小林　佐藤） 16:30～17:00　流水教室（菅原）16:40～17:40 ※23日は佐々木孝弘 有料	GROUP　GROOVE 16:00～16:45 （KEIKO）	ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ（堀内） 16:00～16:30 EXCORE（佐々木） 16:50～17:20	プールフェスタ（泳法） リハーサル 予 16:00～17:00 （小　林）
16:00									
16:30									
17:00			水中ウォーキング（直子） 16:45～17:15						
17:30		FIGHT STEP 17:30～18:15 （徹　哉） 予							
18:00									
18:30									
19:00				ボディメイクヨガ 19:05～20:05 （浅　倉）	BODY　RUSH45 19:15～20:00 （徹　哉）				
19:30						アクアビクス（祥乃） 19:30～20:00	機能改善EX 19:15～20:00 （笹　田） 予	FIGHTRUSH 19:15～20:00 （徹　哉）	らくらくクロール（小林） 19:15～19:45
20:00	20時閉館となります。								泳法の為のストレッチ 20:00～20:30（小林）
20:30				GROUP　FIGHT 60 20:20～21:20 （TETSUYA）	ズンバ 20:20～21:05 （松　浦）		FATバーナー 20:15～21:00 （笹　田）	POWER FIGHT60 20:15～21:15 （徹　哉）	
21:00									
21:30									
22:00									

お知らせ　：　※ 予 の付いた 特別レッスンは予約が必要です。フロントにてお申し込みください。
※期間中は、会員種別の時間帯に関係なくご参加いただけます。