fitness＆relaxation　りらいぶ

STUDIO ＆ POOL Program

2018年5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　ﾀﾞﾝｽﾍﾞｰﾙ体操（祥乃）
- 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（圭　子）
- 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

- 10:15〜11:00　BODYRUSH45（徹　哉）
- 11:20〜12:05　STEP45（圭　子）
- 12:30〜13:00　骨盤体操（堀内）
- 13:15〜14:00　GROUP POWER（MASAKAZU）
- 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）
- 19:15〜20:00　GROUP POWER（MASAKAZU）
- 20:15〜20:45　骨盤体操（堀内）

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　かんたん平泳ぎ（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　かんたんバタフライ（直子）
- 19:15〜19:45　かんたん平泳ぎ（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　メディカルトレーニング（堀内）
- 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（浅　倉）
- 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（圭子）
- 19:15〜20:00　BODY RUSH45（徹　哉）
- 20:20〜21:05　ズンバ（松　浦）

プール

- 10:20〜10:50　水中ウォーキング（圭子）
- 11:05〜11:35　らくらくクロール（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）
- 14:00〜14:30　スイムオリエンテーション（小林）（8日　22日）
- 15:45〜16:15　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）

NEW

プールが初めての方対象のクラスです。

水曜日

スタジオA

- 10:20〜11:05　やさしいエアロ（笹　田）
- 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（只　野）
- 12:45〜13:30　FATバーナー（圭　子）
- 13:45〜14:30　GROUP POWER（MASAKAZU）
- 14:45〜15:45　ヨ　ガ（松　本）
- 16:00〜16:30　ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ（堀内）
- 16:50〜17:20　EXCORE（佐々木）
- 19:15〜20:00　GROUP GROOVE（KEIKO）
- 20:15〜21:15　POWER FIGHT60（徹　哉）

プール

- 10:00〜10:50　水中運動（本田）　流水教室（高橋）
- 12:00〜12:30　らくらく背泳ぎ（本田）
- 12:45〜13:15　水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ（祥乃）
- 13:30〜14:30　スクール　スイム中級（小　林）　有料
- 16:00〜16:30　ﾋﾟｷﾞﾅｰｽｲﾑ（直子）
- 16:45〜17:15　水中運動（堀内）
- 19:15〜19:45　らくらく背泳ぎ（小林）
- 20:00〜20:30　水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ（小林）

DANCEエクササイズ　GROUP groove

格闘技エクササイズ　GROUP fight

お知らせ　：　★新たにパーソナルトレーニングが始まりました。ワンランク上のトレーニングで自分磨きしましょう。詳しくはスタッフまで、お気軽にどうぞ！　★暖かい季節到来！熱中症予防に水分補給を忘れずに！