fitness＆relaxation　りらいぶ

# STUDIO ＆ POOL Program

2018年7月

## 月曜日

### スタジオA

- はじめてｴｱﾛ 10:30～11:15 （板　垣）
- ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ体操（祥乃） 11:30～12:00
- GROUP GROOVE 12:15～13:00 （KEIKO）
- やさしいエアロ 13:15～14:00 （松　浦）
- フラダンス 14:10～15:10 （伊　藤）
- エンジョイエアロ 15:25～16:10 （圭　子）
- お腹シェイプ（祥乃） 16:20～16:50
- GROUP GROOVE 19:15～20:00 （SHONO）
- HIP HOP 基本 20:15～21:00 （真莉音）

### スタジオB

- BODYRUSH45 10:15～11:00 （徹　哉）
- STEP45 11:20～12:05 （圭　子）
- 骨盤体操（堀内） 12:30～13:00
- GROUP POWER 13:15～14:00 （MASAKAZU）
- ズンバ 14:30～15:15 （松　浦）
- ヨ ガ 15:25～16:25 （石　堂）
- Bodyリセット（堀内） 16:35～17:05
- DANCEエクササイズ
- GROUP POWER 19:15～20:00 （MASAKAZU）
- 骨盤体操 20:15～20:45（堀内）

### プール

- ｱｸｱﾋﾞｸｽ（望） 10:25～10:55
- 流水教室（長田） 有料 11:00～12:00
- かんたんバタフライ（望） 12:30～13:00
- 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ（望） 13:15～13:45
- スクール スイム中級 （直　子） 有料 14:30～15:30
- らくらくクロール（直子） 15:45～16:15
- ウォーキング500（直子） 16:30～17:00
- かんたんバタフライ（小林） 19:15～19:45

## 火曜日

### スタジオA

- ラテンエアロ 10:40～11:40 （渡　邊）
- 脂肪燃焼エアロ 11:55～12:40 （嶋　守）
- GROUP FIGHT 13:05～13:50 （NOZOMI）
- ズンバ 14:15～15:00 （岡　本）
- メディカルトレーニング 15:15～15:45（堀内）
- ベリーダンス(初級) 16:15～17:00 （堀　内）
- ボディメイクヨガ 19:05～20:05 （浅　倉）
- GROUP FIGHT 60 20:20～21:20 （TETSUYA）

### スタジオB

- ナチュラルFit 10:30～11:30 （佐々木）
- バレトン 12:00～12:45 （渡　邊）
- 健美操 13:00～14:00 （岡　本）
- 太極拳 14:10～15:10 （横　田）
- EXCORE（祥乃） 15:30～16:00
- 初歩のエアロ（圭子） 16:10～16:40
- 格闘技エクササイズ
- BODY RUSH45 19:15～20:00 （徹　哉）
- ズンバ 20:20～21:05 （松　浦）

### プール

- 水中ウォーキング（圭子） 10:20～10:50
- らくらく背泳ぎ（本田） 11:05～11:35
- ｱｸｱﾋﾞｸｽ（望） 11:50～12:20
- ﾋﾟｷﾞﾅｰｽｲﾑ（本田） 12:30～13:00
- 肩・腰痛予防（堀内） 13:15～13:45
- スイムオリエンテーション 14:00～14:30（小林） （10日　24日）
- プールが初めての方対象のクラスです。
- 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
- アクアビクス（祥乃） 19:30～20:00

## 水曜日

### スタジオA

- やさしいエアロ 10:20～11:05 （笹　田）
- ズンバ 11:30～12:15 （丹　野）
- ベリーダンス 12:35～13:35 （堀　内）
- GROUP FIGHT 13:45～14:30 （NOZOMI）
- エンジョイエアロ60 14:40～15:40 （菅　原）
- GROUP GROOVE 16:00～16:45 （SHONO）
- FIGHT RUSH 45 19:15～20:00 （徹　哉）
- FATバーナー 20:15～21:00 （笹　田）

### スタジオB

- ボディメイクヨガ 10:15～11:15 （浅　倉）
- バレエ 11:25～12:25 （只　野）
- FATバーナー 12:45～13:30 （圭　子）
- GROUP POWER 13:45～14:30 （MASAKAZU）
- ヨ ガ 14:45～15:45 （松　本）
- ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ（堀内） 16:00～16:30
- EXCORE（佐々木） 16:50～17:20
- GROUP GROOVE 19:15～20:00 （KEIKO）
- POWER FIGHT60 20:15～21:15 （徹　哉）

### プール

- 水中運動（本田） 11:20～11:50
- 流水教室（高橋） 有料 10:30～11:30
- かんたん平泳ぎ（本田） 12:00～12:30
- 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ（祥乃） 12:45～13:15
- スクール スイム中級 （小　林） 有料 14:30～15:30
- ﾋﾟｷﾞﾅｰｽｲﾑ（直子） 16:00～16:30
- ウォーキング500（堀内） 16:45～17:15
- かんたん平泳ぎ（小林） 19:15～19:45
- 水中ウォーキング（小林） 20:00～20:30

お知らせ　：　★暖かい季節到来！熱中症予防に水分補給を忘れずに！　★be LEGEND　プロテイン販売開始！タンパク質は身体をつくる材料です。運動後30分以内、就寝前に摂取しましょう。詳しくはトレーナー、フロントまで。★7月25日（水）はスタッフ研修（スポルテック2018にて）の為休館日となります。★7月16日（月）は祝日営業。20時閉館となります。