fitness＆relaxation　りらいぶ

STUDIO ＆ POOL Program

2018年8月

月曜日

スタジオA	スタジオB	プール
はじめてｴｱﾛ 10:30～11:15 (板　垣)	BODYRUSH45 10:15～11:00 (徹　哉)	ｱｸｱﾋﾞｸｽ(望) 10:25～10:55
ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ体操(祥乃) 11:30～12:00	STEP45 11:20～12:05 (圭　子)	流水教室(長田) 有料 11:00～12:00
GROUP GROOVE 12:15～13:00 (KEIKO)	骨盤体操(堀内) 12:30～13:00	かんたんバタフライ(望) 12:30～13:00
やさしいエアロ 13:15～14:00 (松　浦)	GROUP POWER 13:15～14:00 (MASAKAZU)	水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ(望) 13:15～13:45
フラダンス 14:10～15:10 (伊　藤)	ズンバ 14:30～15:15 (松　浦)	スクール スイム中級 (直　子) 有料 14:30～15:30
エンジョイエアロ 15:25～16:10 (圭　子)	ヨ　ガ 15:25～16:25 (石　堂)	らくらくクロール(直子) 15:45～16:15
お腹シェイプ(祥乃) 16:20～16:50	Bodyリセット(堀内) 16:35～17:05	ウォーキング500(直子) 16:30～17:00
	DANCEエクササイズ GROUP groove	
GROUP GROOVE 19:15～20:00 (SHONO)	GROUP POWER 19:15～20:00 (MASAKAZU)	かんたんバタフライ(小林) 19:15～19:45
HIP HOP　基本 20:15～21:00 (真莉音)	骨盤体操 20:15～20:45(堀内)	

火曜日

スタジオA	スタジオB	プール
ラテンエアロ 10:40～11:40 (渡　邊)	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
脂肪燃焼エアロ 11:55～12:40 (嶋　守)	バレトン 12:00～12:45 (渡　邊)	らくらく背泳ぎ(本田) 11:05～11:35
GROUP FIGHT 13:05～13:50 (NOZOMI)	健美操 13:00～14:00 (岡　本)	ｱｸｱﾋﾞｸｽ(望) 11:50～12:20
ズンバ 14:15～15:00 (岡　本)	太極拳 14:10～15:10 (横　田)	ﾋﾟｷﾞﾅｰｽｲﾑ(本田) 12:30～13:00
メディカルトレーニング 15:15～15:45(堀内)	EXcore(祥乃) 15:30～16:00	肩・腰痛予防(堀内) 13:15～13:45
ベリーダンス(初級) 16:15～17:00 (堀　内)	初歩のエアロ(圭子) 16:10～16:40	スイムオリエンテーション 14:00～14:30(小林) (7日　21日)
	格闘技エクササイズ GROUP fight	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 有料 ※23日は佐々木拳弘
ボディメイクヨガ 19:05～20:05 (浅　倉)	BODY RUSH45 19:15～20:00 (徹　哉)	アクアビクス(祥乃) 19:30～20:00
GROUP FIGHT 60 20:20～21:20 (TETSUYA)	ズンバ 20:20～21:05 (松　浦)	

水曜日

スタジオA	スタジオB	プール
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)	
ズンバ 11:30～12:15 (丹　野)	バレエ 11:25～12:25 (只　野)	水中運動(本田) 11:20～11:50 流水教室 (高橋) 有料 10:30～11:30
ベリーダンス 12:35～13:35 (堀　内)	FATバーナー 12:45～13:30 (圭　子)	かんたん平泳ぎ(本田) 12:00～12:30
GROUP FIGHT 13:45～14:30 (NOZOMI)	GROUP POWER 13:45～14:30 (MASAKAZU)	水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ(祥乃) 12:45～13:15
エンジョイエアロ60 14:40～15:40 (菅　原)	ヨ　ガ 14:45～15:45 (松　本)	スクール スイム中級 (小　林) 有料 14:30～15:30
GROUP GROOVE 16:00～16:45 (SHONO)	ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ(堀内) 16:00～16:30	ﾋﾟｷﾞﾅｰｽｲﾑ(直子) 16:00～16:30
	EXcore(佐々木) 16:50～17:20	ウォーキング500(堀内) 16:45～17:15
FIGHT RUSH　45 19:15～20:00 (徹　哉)	GROUP GROOVE 19:15～20:00 (KEIKO)	かんたん平泳ぎ(小林) 19:15～19:45
FATバーナー 20:15～21:00 (笹　田)	POWER FIGHT60 20:15～21:15 (徹　哉)	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。★8月13日(月)～15日(水)は夏季休館日となります。★夏季同伴チケット販売中！是非ご利用ください。