

# 2018.10.6~8 OPEN EVENT WEAK STUDIO & POOL Program & INFORMATION

	10月6日(土曜日)			10月7日(日曜日)			10月8日(月曜日) 祝		
	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				エンジョイエアロ 10:15~11:00 (菊田)				BODYRUSH SP 10:15~11:15 (徹哉)	アクアピクス(佐々木) 10:25~10:55
11:00	初歩のエアロ(祥乃) 10:45~11:15	ボディコンディショニング ストレッチ(望) 10:45~11:15	流水教室(三浦) 有		お腹バキバキSpecial 11:00~11:45 (祥乃)		はじめてエアロ 10:30~11:15 (板垣)		流水教室(長田) 有
11:30			11:00~12:00				ダンベル体操(祥乃) 11:30~12:00	ヨガのポーズを深める レッスン 11:30~13:00 (佐藤 美子)	11:00~12:00
12:00	エンジョイエアロ (圭子) 11:45~12:30	やさしい パワーヨガ 11:35~12:35 (加美山)	流水教室(高橋) 有	ストレッチボールによる 筋膜リリース 12:00~13:00 (祥乃)	GROUP POWER 12:00~12:45 (MASAKAZU)	スイムレッスン45 11:45~12:30 (太郎)	GROUP GROOVE 12:15~13:00 (KEIKO)		かんたん平泳ぎ(本田) 12:00~12:30
12:30			12:00~13:00						
13:00	リンパケア (結城) 12:45~13:30	お腹バキバキSpecial 12:50~13:35 (祥乃)	水中ウォーキング(望) 13:00~13:30	GROUP FIGHT SP 13:15~14:15 (TETSUYA・NOZO)	ズンバ 13:15~14:00 (佐藤広美)	水中運動(堀内) 13:15~13:45	やさしいエアロ (松浦) 13:15~14:00		泳法ビデオ レッスン (小林) 有 12:45~13:45
13:30									
14:00	GROOVE&FIGHT SPECIAL (KEIKO&NOZOMI) 13:45~14:45	バランスボール(堀内) 13:50~14:20	初心者のための水泳教室 14:00~14:30(小林)						
14:30		太極拳演武(ロビーにて) 14:25~14:35	スタート練習 14:45~15:15(小林)	天空大河 14:30~15:30 (佐藤広美)	骨盤調整&骨盤底筋 トレーニングヨガ 14:30~15:30 (田村)	アクアピクス(祥乃) 14:15~14:45		GROUP POWER 14:15~15:00 (MASAKAZU)	目指せ美脚(小林) 14:00~14:30
15:00									
15:30	ズンバ 15:00~16:00 (小林・佐藤広)	太極拳 14:40~15:40 (横田・小松原)		フィットネスタイチー 15:50~16:50 (佐藤広美)	チューブトレーニング 15:45~16:30 (佐々木)	サブライズレッスン 15:00~16:15 (佐藤)		Dance with N・H・K 14:30~15:45	水泳記録会 14:45~15:45 (小林・直子) 有
16:00									
16:30	美尻トレーニング 16:15~16:45(望)	Bodyリセット(堀内) 16:35~17:05	らくらくクロール(太郎) 16:00~16:30				お腹シェイプ 16:00~16:30(祥乃)	ヨガ 15:25~16:25 (石堂)	かんたんバタフライ(直子) 16:00~16:30
17:00			マスターズスイム 体験会 (小林) 有 16:45~17:45	センシュアル ボディメイク 17:00~18:00 (丹野)			泳法ビデオ レッスン 有 16:30~17:30 (太郎)		
17:30	機能改善EX 17:00~17:45 (笹田)	GROUP POWER Special 17:30~18:30 (MASAKAZU)						FIGHT RUSH45 17:00~17:45 (徹哉)	
18:00									
18:30									
19:00									
20:00									

**野菜販売のお知らせ**

★10月8日(月)  
時間:13:00~15:00  
 세미나室にて果物野菜販売を行います。  
新鮮な野菜をご用意しております。  
お楽しみに!!



INFORMATION

りらいぶはおかげさまで  
10周年を迎える事が出来ました。  
感謝の気持ちを込めイベント週間を行います。  
これからも皆様に楽しんで頂けるよう  
努力致します。  
今後とも宜しくお願い致します。

スタッフ一同

- ・ イベント期間中は会員種別に関係なくご利用頂けます。
- ・ 会員外(入会を検討されている方)のご利用について。  
期間中は一回500円でご利用頂けます。お友達、ご家族  
などこの機会にお誘いの上、是非ご利用下さい。
- ・ 予印のレッスンは予約が必要です。
- ・ 泳法ビデオレッスンは有料となります。(1,080円)  
DVD希望者はプラス500円
- ・ マスターズスイム体験会(1,080円⇒500円(特別価格))  
※本来体験はお一人様一回のみですが、期間中は最大3回  
体験出来ます。

10月6(土)

**セミナーのお知らせ**  
★講座内容  
介護予防からフレイル予防(座学)  
13:00~13:30  
講師:堀内 和子

10月8(月)

**セミナーのお知らせ**  
★講座内容  
目からうるこの栄養学(座学)  
11:30~12:00  
講師:小林 直幸



