fitness＆relaxation　りらいぶ

STUDIO ＆ POOL Program

2019年9月

月曜日

スタジオA

- 整 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
- 時間変更 ズンバ 19:15～20:00 （岡　本）
- NEW NEW メディカルトレーニング 20:15～20:45（堀内）

スタジオB

- BODY RUSH45 10:20～11:05 （祥　乃）
- 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 14:15～15:00 （松　浦）
- 美尻ヨガ 15:20～16:20 （石　堂）
- Bodyリセット（堀内） 16:30～17:00
- NEW お腹シェイプ（祥乃） 19:15～19:45
- NEW GROUP POWER 20:15～21:00 （MASAKAZU）

スタジオC

- フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。 10:15～12:00
- 整 top ride30(祥乃) 14:15～14:45
- フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。 15:00～17:00
- 整 top ride45 20:15～21:00 （祥　乃）

プール

- ｱｸｱﾋﾞｸｽ（望） 10:25～10:55
- 流水教室（長田） 11:00～12:00 有料
- かんたんﾊﾞﾀﾌﾗｲ（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） 14:30～15:30 有料
- らくらく平泳ぎ（直子） 15:45～16:15
- ウォーキング500（直子） 16:30～17:00
- らくらく背泳ぎ（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）
- エンジョイエアロ 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）
- インフィー ハッピィーストレッチ 17:15～18:00
- リラックスヨガ 19:05～20:05 （石　堂）
- GROUP FIGHT 60 20:20～21:20 （NOZOMI）

スタジオB

- 整 ナチュラルFit 10:30～11:30 （佐々木）
- ピラティス 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（木村） 16:10～16:40
- 格闘技エクササイズ
- BODY RUSH45 19:15～20:00 （祥　乃）
- ズンバ 20:15～21:00 （松　浦）

スタジオC

- フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。 10:15～12:00
- 整 top ride30(祥乃) 12:15～12:45
- フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。 15:00～17:00
- フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。 19:00～21:00

プール

- 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ（圭子） 10:20～10:50
- らくらくクロール（本田） 11:05～11:35
- ｱｸｱﾋﾞｸｽ（圭子） 11:45～12:15
- ﾋﾟｷﾅｰｽｲﾑ（本田） 12:30～13:00
- 肩・腰痛予防（堀内） 13:15～13:45
- 泳ぎの基本（小林・望） 15:30～16:00
- スイム500（小林・望） 16:15～16:45
- 流水教室（菅原） 16:30～17:30 有料
- ｱｸｱﾋﾞｸｽ（望） 19:15～19:45

水曜日

スタジオA

- やさしいエアロ 10:20～11:05 （松　浦）
- ズンバ 11:30～12:15 （丹　野）
- ベリーダンス フュージョン 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）
- ラテンコンサルサ® 15:50～16:50 （渡　邊）
- GROUP GROOVE 19:15～20:00 （KEIKO）
- ヨガ 20:15～21:15 （堀　越）

スタジオB

- 整 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）
- BODY RUSH45 13:45～14:30 （祥　乃）
- 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
- ポールピラティス 19:05～20:05 （佐藤　秀樹）
- POWER FIGHT60 20:15～21:15 （徹　哉）

スタジオC

- フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。 10:15～12:00
- 整 R-サイクル30(望) 12:30～13:00
- フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。 15:00～17:00
- 整 top ride30(祥乃) 19:15～19:45

プール

- 水中運動（本田） 11:20～11:50
- 流水教室（高橋） 10:30～11:30 有料
- らくらく背泳ぎ（本田） 12:00～12:30
- 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ（祥乃） 12:45～13:15
- 予約 スイムオリエンテーション 14:00～14:30（小林）（11日　25日）
- スクール スイム中級 （小　林） 14:30～15:30 有料
- ﾋﾟｷﾅｰｽｲﾑ（直子） 16:00～16:30
- ウォーキング500（堀内） 16:45～17:15
- かんたんﾊﾞﾀﾌﾗｲ（小林） 19:15～19:45
- 水中ウォーキング（小林） 20:00～20:30

ストライキング エクササイズ 有料

毎週月曜日（セミナー室） 19:30～20:30 （井　田）

3日・17日・24日・10日　小林　望

お知らせ　:バイクレッスンは定員14名となります。レッスン開始30分前にフロントにて整理券を配布いたします。

★整 が付いているレッスンは整理券が必要になります。整理券の配布は、原則レッスン開始の30分前からフロントにて配布いたします。

★予約 が付いているスイムオリエンテーションはフロントでの予約が必要になります。

★レッスン名・レッスン時間が変更になっている所があります。お間違いのないよう宜しくお願い致します。