fitness&relaxation りらいぶ						STUDIO & POOL Program						<u>025/10</u>	<u>月</u>
			月曜日					翟日			水曜日		
L	スタジオA	スタジオB	スタジオC		プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
:00		BODY RUSH	フリータイム						水中ウォーキング(本田)	やさしいエアロ	ボディメイクヨガ		水中運動(本田)
:30	初めてエアロ 🙀	10:20~11:05	自由にバイクを	流水教室	アクアピクス(佐々木)	ラテンエアロ	ヨガ	フリータイム	10:20~10:50	10:15~11:00	10:15~11:00	フリータイム	10:20~10:50
-	10:30~11:15	(高橋)	ご利用頂けます。	(佐々木 孝弘)		10:30~11:15	10:30~11:15	自由にバイクを	10.20 10.00 5	(笹田)	(浅 倉)	自由にバイクを	10.20 10.00
00 -	(渡邊) 整	V. V. 11-47		10:30~11:30		(渡邊) 整	(加美山)	ご利用頂けます。	らくらく背泳ぎ(本田)	\(\text{\text{\$\cdot\}}\)		ご利用頂けます。	かんたん平泳ぎ(本日
30		やさしいベリーダンス		有料					11:05~11:35		バレエ		11:05~11:35
	ラテンコンサルサ@	女性限定(堀内)		流水水中ウ			ピラティス			J-POPダンス	11:20~12:05		
00	11:35~12:20	11:15~12:00		11:30~12:00	0(高橋) 有料		11:35~12:20		アクアビクス(佐々木)	11:30~12:15	(只野)		アクアビクス(佐々フ
	(渡邊) 整					エンジョイエアロ	(渡邊)		11:45~12:15	(戸田) 整			11:45~12:15
30		インフィーハッピーストレッチ		らくらくクローハ		11:55~12:40							
_	ダンベル体操(佐々木)	12:15~13:00		12:15~	~12:45	(嶋 守)			t'キ'ナースイム(本田)	ベリーダンスフュージョン			泳ぎの基本&スイム
00 +	12:30~13:00	(望) 整							12:30~13:00	女性限定(堀内)	ストロングネーション	R-サイクル(佐々木)	12:30~13:15
+				水中ウォーキンク		GROUP FIGHT	健美操		No. 1. 1. de 1	12:30~13:15	12:45~13:30	12:45~13:15	(佐 竹)
30 <mark>-</mark>	サルセーション	ボディトレーニング		13:00~	~13:30		13:00~13:45		流水水中ウォーキング 13:15~13:45(堀内) 有		(MICHIKO) (**)		
-	13:15~14:00 (長 瀬)	13:15~14:00 (望)				(NOZOMI)	(岡 本)		13:15~13:45(堀内) 科	GROUP FIGHT	骨盤&バランスボール	フリータイム	水中ウォーキング(高
00 🗕	(文 (根)	(量) (量)							流水教室(金澤)	13:45~14:30	13:45~14:30		13:45~14:15
+	フラダンス	GROUP POWER				ズンバ	太極拳		有料	(NOZOMI) 整	(堀内) 整		泳ぎの基本&スイム
30 <mark>-</mark>	14:20~15:05	14:15~15:00		スク	'ール	14:15~15:00	14:15~15:00		13:45~14:45	(NOZOWI)	(7)Щ Г 17		14:15~15:00
-	(伊藤)	(MASAKAZU)			· rt+ «n.	(岡 本)	(小松原)			オリジナル健康体操	リラックスヨガ		(隈 部)
00					子) 有料				14:45~15:15	14:50~15:35	14:45~15:30		
		ボディメイクヨガ		14:30~	~15:30	機能改善エクササイズ	refind		スイムワンポイント(望)	(菅原)整	(浅野)		
30	エンジョイエアロ	15:15~16:00				15:15~16:00	15:15~16:00		15:15~15:45 🔰				
00 -	15:30~16:15	(石 堂)		かんたんバタ	フライ(直子)	(堀 内)	▲ (岡本)						キッズスイミングスクー
	(笹田)			15:45~	~16:15		※フロントにてお申込み下さい	(定員10名)			EX CORE(佐々木)		4 9///1209 //
80 -							デトックスフローヨガ	バーチャル			16:00~16:30		15:45~16:45
				ウォーキング					流水教室(菅原)			バーチャル	20020 20020
00 -				16:30~	~17:00	-	16:15~17:02	T.	有料		フットセラピー		キッズスイミングスク・
_		24 BOX							16:00~17:00		16:45~17:12	TF .	
0 -				ン									16:45~17:45
=		すい日本人 インストラ											
00 -	フィットネス初心者層・中高年層にアプローチ 映像に映るインストラクターと一緒にレッスン。				groove					GROUP			
30		i人レッスンにはない、気軽な参加や未経験者層にもおススメできるレッスンです				yı u	Uve			fight			
0 -													
+	ズンバ	おまかせストレッチ		フィトロンポ	かふ(言様)	フットコンディショニング		バーチャル	レベルアップスイム	ファイティングシェイプ	サルセーション		流水水中ウォーキン
30 <mark>-</mark>	19:15~20:00	19:15~20:00		19:15~		19:15~20:00	BeatWorkout Vol.2		(菅原敏幸)	19:15~20:00	19:15~20:00		19:15~19:45(太郎)
_	(石川)	(堀内)		13.10	13.40	(MICHIKO)	19:30~20:00	THE STATE OF THE S	19:15~20:00	(佐藤 秀樹)	(齋藤)		13.15 · 13.40 (XXX)
0 +	(14 7/17	(2/14 1.17) -	グバーチャル			(MICIMIC)	13.00 20.00	4P	10.10 20.00	(EL/AR 751M)	(MR 124F)		
t	HIIT RUSH	らくらくヨガ				ストロングネーション	ズンバ			ピラティス	POWER RUSH		
80 <mark>-</mark>	20:15~21:00	20:15~20:45				20:15~21:00	20:15~21:00			20:15~21:00	20:15~21:00		
	(高 橋)					(МІСНІКО)	(松 浦)			(佐藤 秀樹)	(高 橋)		
00													