fitness＆relaxation　りらいぶ

STUDIO ＆ POOL Program

2017年6月

月曜日

スタジオA

- 10:30〜11:15 walkingｴｱﾛ（板　垣）
- 11:30〜12:00 ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ体操（圭子）
- 12:15〜13:00 GROUP GROOVE（KEIKO）
- 13:15〜14:00 やさしいエアロ（松　浦）
- 14:10〜15:10 フラダンス（伊　藤）
- 15:25〜16:10 エンジョイエアロ（千　葉）
- 16:20〜16:50 お腹シェイプ（祥乃）
- 19:15〜20:00 GROUP GROOVE（SHONO）
- 20:15〜21:00 HIP HOP 基本（真莉音）

スタジオB

- 10:20〜11:05 BODYRUSH45（徹　哉）
- 11:25〜12:10 STEP45（工　藤）
- 12:30〜13:00 骨盤体操（堀内）
- 13:15〜14:00 GROUP POWER（MASAKAZU）
- 14:30〜15:15 ズンバ（松　浦）
- 15:25〜16:25 ヨ ガ（石　堂）
- 16:35〜17:05 Bodyリセット（堀内）
- DANCEエクササイズ GROUP groove
- 19:15〜19:45 EXCORE（佐々木）
- NEW
- 20:15〜21:15 GROUP POWER60（HARUKA）

プール

- 10:25〜10:55 ｱｸｱﾋﾞｸｽ（望）
- 11:00〜12:00 流水教室（長田）有料
- 12:30〜13:00 らくらくクロール（望）
- 13:15〜13:45 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ（望）
- 14:30〜15:30 スクール スイム中級（直　子）有料
- 16:00〜16:30 らくらく背泳ぎ（直子）
- 19:30〜20:00 らくらくクロール（小林）

火曜日

スタジオA

- 10:30〜11:30 ラテンエアロ（渡　邊）
- 12:00〜12:45 脂肪燃焼エアロ（嶋　守）
- 13:05〜13:50 GROUP FIGHT（NOZOMI）
- 14:15〜15:00 ズンバ（岡　本）
- メディカルトレーニング 15:15〜15:45（堀内）
- 16:15〜17:00 ベリーダンス(初級)（堀　内）
- ボディメイク ヨガ 19:05〜20:05（浅　倉）
- 20:20〜21:20 GROUP FIGHT 60（TETSUYA）

スタジオB

- 10:30〜11:30 ナチュラルFit（佐々木）
- 11:50〜12:35 バレトン（渡　邊）
- 13:00〜14:00 健美操（岡　本）
- 14:10〜15:10 太極拳（横　田）
- EXCORE（圭子） 15:30〜16:00
- 16:10〜16:40 初歩のエアロ（千葉）
- 格闘技エクササイズ GROUP fight
- BODY RUSH45 19:15〜20:00（徹　哉）
- 20:20〜21:05 ズンバ（松　浦）

プール

- 水中ウォーキング（圭子） 10:20〜10:50
- かんたん平泳ぎ（本田） 11:00〜11:30
- ｱｸｱﾋﾞｸｽ（望） 11:45〜12:15
- 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
- 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

- 10:20〜11:05 やさしいエアロ（千　葉）
- 11:30〜12:15 ズンバ（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

- ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ ヨガ 10:15〜11:15（浅　倉）
- バレエ 11:25〜12:25（高　橋）
- FATバーナー 12:45〜13:30（圭子）
- GROUP POWER 13:45〜14:30（HARUKA）
- 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
- かんたんバタフライ（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（隈　部）有料 14:30〜15:30
- ﾋﾟｷﾞﾅｰｽｲﾑ（隈部） 16:00〜16:30
- アクアビクス（千葉） 16:45〜17:15
- かんたんバタフライ（小林） 19:15〜19:45
- ウォーキング500（真一） 20:00〜20:30

お知らせ　：　★夏が近づいてきました。素敵な夏にするためにもカラダを鍛えましょう！また、熱中症の季節でもあります。水分補給をしましょう！
★ストレッチマシンが導入となりました。運動前・運動後にご利用ください。（使用方法はスタッフに気軽にお問合せ下さい）