

ゴールデンウィークイベント

2025. **5.3**  ▶ **5.6** 

fitness & relaxation りらいぶ

STUDIO & POOL Prog

	5月3日（土曜日）				5月4日（日曜日）			
	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
10:00								親子で楽しむ プール開放 10:00～12:00 プール3コース解放
10:30	オリジナルエアロ		フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。		ピラティス 10:15～11:00 (松 浦)		R-サイクル(高橋) 10:30～11:00 	
11:00	10:30～11:15 (松 浦)	モーニングストレッチ(堀内) 10:45～11:15						
11:30	ズンバ	アロマヨガ			ズンバ 11:15～12:00 (松 浦)	お腹シェイプ(佐々木) 11:15～11:45 	フリータイム ご自由にバイクを ご利用頂けます。	かんたん平泳ぎ(高橋) 11:45～12:15
12:00	11:30～12:15 (佐藤 秀樹)	11:30～12:15 (加美山) 	R-サイクル(佐々木) 11:45～12:15 	泳法ビデオレッスン (予約が必要) 				
12:30				泳法ビデオレッスン (予約が必要) 12:00～13:00 (太 郎)	おまかせストレッチ30or45 12:15～13:00 (堀 内) 	GROUP POWER 12:05～12:50 (MASAKAZU)		流水水中ウォーキング 12:30～13:00(高橋)
13:00	筋膜リリース 12:30～13:15 (堀内) 	GROUP POWER ～アロマの残り香の中で～ 12:30～13:15 (MASAKAZU)						
13:30			フリータイム	流水水中ウォーキング 13:15～13:45(太郎)	煌伎匠(オウギノショウ) 13:15～14:00 (佐藤 広美)	エンジョイエアロ 13:00～13:45 (佐藤 秀樹)		泳法ビデオレッスン (予約が必要) 
14:00	GROUP FIGHT SP 13:45～14:30 (NOZOMI)	メディカルストレッチ 14:00～14:45 (堀 内) 						13:00～14:00 (太 郎)
14:30				ビギナースイム(太郎) 14:00～14:30 	ズンバ 14:15～15:00 (佐藤広美)	EX core(佐々木) 14:15～14:45		
15:00				オリジナルアクアビクス(佐々木) 14:45～15:15				泳ぎの基本&スイム500 14:30～15:15 (佐藤) 
15:30	GROUP GROOVE 15:00～15:45 (MIKI)	骨盤股関節を整える 15:10～15:50			太極拳 15:15～16:00 (佐藤広美)	BODY RUSH CHALLENGE 15:15～16:00(高橋)		泳ぎの基本&スイム800 15:30～16:15 (佐藤) 
16:00		EX CORE(佐々木) 16:00～16:30		らくらく背泳ぎ(太郎) 16:00～16:30				
16:30					SUPER	骨盤体操 		

16:00					
17:00	リラックス ヨガ 16:45～17:25	バーチャル 		FIGHT RUSH 16:15～17:00(高橋)	16:15～17:00 (堀 内)
17:30					体の軸を 整えるヨガ 17:15～18:05
18:00					バーチャル 
18:30					
19:00					

いつもと違ったお楽しみレッスンのラインナップ！（予約が必要となります）

※

※ 有料プロ

アロマヨガ

アロマの香りで
リラックスしたヨガ



GROUPOWER

～アロマの残り香の中で～
いつものバーベルエクササイズです



エンジョイエアロ

その名の通り！エアロビクスを楽しむ！



SUPER FIGHT RUS

正しいフォームでシンクロ



GROUPFIGHT SP

懐かしのバックナンバーでめっちゃ動く！



流水水中ウォーキング

流水に向かって歩く！強度UP！



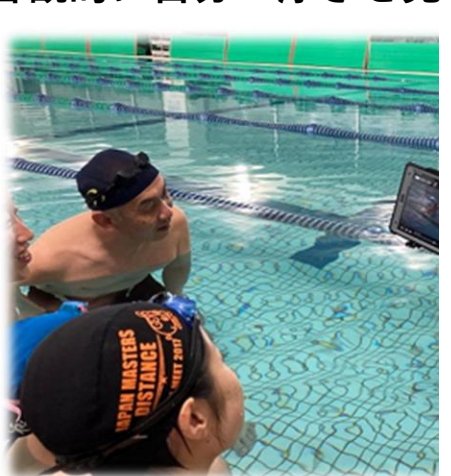
BODY RUSH CHALLENGE

いつもより強度を上げたバーベルEX

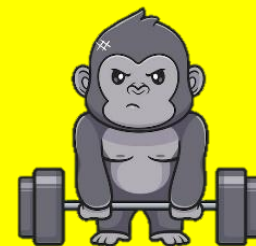


泳法ビデオレッスン

客観的に自分の泳ぎを見



営業時間:AM10:00オープン! 20:00まで営業



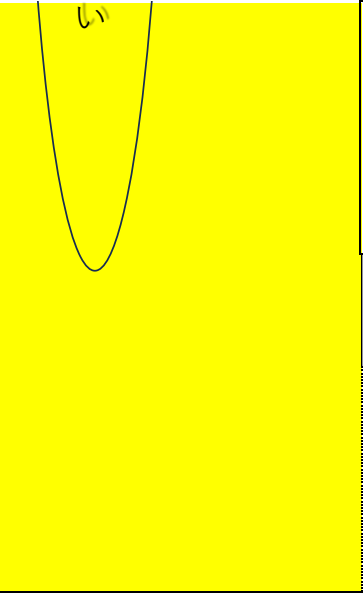
ram

ゴールデンウィーク週間!

5月5日(月曜日)

5月6日(火曜日)

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
	BODY RUSH CHALLENGE 10:20~11:05(高橋)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	アクアビクス(佐々木) 10:25~10:55	ラテンエアロ 10:30~11:15 (渡 邊)	目覚めのストレッチ 10:30~11:45 姿勢改善ピラティス 10:50~11:20 ボディメイク術 11:25~12:00 マッスルトレーニング 痩せ体質に! 12:05~12:50	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	水中ウォーキング(本田) 10:20~10:50
初めてエアロ 10:30~11:15 (渡 邊)	やさしいベリーダンス 11:15~12:00 (堀 内)		流水教室 (佐々木 孝弘) 10:30~11:30				らくらく背泳ぎ(本田) 11:05~11:35
ラテンコンサルサ® 11:35~12:20 (渡 邊)				床バレエ 11:35~12:25 (渡 邊)			アクアビクス(佐々木) 11:45~12:15
	インフイーハッピーストレッチ 12:15~13:00 (望)		らくらくクロール(高橋) 12:15~12:45				ビギナースイム(本田)
ダンベル体操(佐々木) 12:30~13:00				NONSTOP GROUP FIGHT 13:00~13:45 (NOZOMI)	自律神経を 整えるヨガ 13:00~13:45		水中ウォーキング教室 13:15~13:45(堀内)
サルセーション 13:15~14:00 (長 瀬)	ハッスルSPECIAL ボディトレーニング 13:15~14:00(望)		流水水中ウォーキング 13:15~13:45(高橋)		初中級エアロ 全身運動で脂肪燃焼 13:50~14:35 カンフーアクション 14:40~15:10		流水教室(金澤) 13:45~14:45 14:45~15:15
ずぼらストレッチ 14:20~15:05 (望)	GROUP POWER 14:15~15:00 (MASAKAZU)			太極拳 14:15~15:00 (小松原)			スイムワンポイント(望) 15:15~15:45
	体質改善 健康美ヨガ 15:15~16:03			機能改善エクササイズ 15:15~16:00 (堀 内)	JAZZ HIPHOP 振付レクチャー 15:15~16:00		
エンジョイエアロ 15:30~16:15 (笹 田)			かんたんバタフライ(直子) 15:45~16:15				
				SUPER	10歳若く		

HIIT RUSH SP 16:30～17:15 (高 橋)			ウォーキング500(直子) 16:30～17:00	FIGHT RUSH 16:15～17:00(高橋)	見えるヨガ 16:15～17:00		流水教室(菅原) 16:00～17:00
FIGHT RUSH 新曲発表 (高橋) 17:30～18:15							

のレッスンはいつもと違ったお楽しみレッスンとなります。(要予約)

※ファイテン実演販売

5月6日(火)10:00～15:00

プログラム「泳法ビデオレッスン」

①3日 12:00～13:00

②4日 13:00～14:00

担当 佐藤太郎

HIIT RUSH SP

コする楽しさを！



ずぼらストレッチ

楽う～にストレッチを楽しもう！



HIIT RUSH SPECIAL

テンションと強度がいつもと違う！



NONSTOP GROUP FIGHT

NONSTOPで楽しむ格闘技EX



有料

て上達する！



ハッスルSP ボディトレーニング

ハッスルしながら体作りSPECIAL！



床バレエ

バレエの動きを床の上で行うエクササイズ



映像レッスンパレード

Bスタジオは映像レッスンの連続！
この機会に映像レッスンをお楽しみください

