リラひたち　1月～3月　プログラムスケジュール

※（時間）はチケット配布時間になります。

月曜日

スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
(10:00～) 10：20-11：05 ボディバランス45 森田　由紀子	(10:00～) 10：20-10：50 モーニングストレッチ30 大内　良馬	LesMills VIRTUAL	10：30-11：00 アクアビクス30 君島　恵子
2Fカウンター抽選券配布（10:25～10:55） 11：25-12：10 ZUMBA45 YUKO	(10:55～) 11：25-11：55 バランスボール30 森田　由紀子	(10:50～) 11：20-11：50 SH'BAM30	11：10-11：40 はじめてクロール 根本　昌美
(12:00～) 12：30-13：15 ボディパンプ45 大内　良馬	(11:45～) 12：15-13：00 バランス コーディネーション45 船橋　美帆	(12:00～) 12：30-13：00 ボディアタック30	12：00-12：30 バタフライ初級 中　山 / バタフライ中級 大　谷
(13:05～) 13：35-14：20 ボディコンバット45 藤田　大夢	(12:45～) 13：15-14：00 ペルビック ストレッチ45 船橋　美帆	(12:55～) 13：25-13：55 ボディバランス30FX	12：40-13：10 背泳ぎ初級 根　本 / 背泳ぎ中級 大　谷
(14:10～) 14：40-15：10 レズミルズDANCE30 大山　天靖	(13:45～) 14：15-15：15 太極拳60（楊名時） 池田　保	(13:55～) 14：25-14：55 レズミルズCORE30	13：20-14：00 週替わり４泳法40 TANI
(15:00～) 15：30-16：00 腰痛予防体操30 森田　由紀子			ジュニアスクール
(17:05～) 17：35-17：55 藤田 大夢 ミニボールエクササイズ20			
(17:45～) 18：15-18：45 ボディパンプ30 岩崎　信幸			
(18:35～) 19：05-19：50 レズミルズDANCE45 大山　天靖	(18:45～) 19：15-20：00 FRP45 岡崎　静枝	(18:45～) 19：15-19：45 ボディコンバット30	19：30-20：00 アクアビクス30 君島　恵子
(19:40～) 20：10-20：55 レズミルズtone45 小泉　美雪	(19:45～) 20：15-21：00 ペルビック ストレッチ45 関　真由美	(19:50～) 20：20-20：50 ボディバランス30FX	20：15-20：45 はじめてクロール TANI
(20:45～) 21：15-22：15 週替わりレズミルズ60 藤田　大夢	1週・3週・5週 ボディコンバット 2週・4週 ボディアタック		21：00-22：00 マスターズ60 TANI

ジム・プールのご利用は22：30までとなります。

水曜日

スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
(10:00～) 10：15-11：15 ヨガ60 向野　陽子	(10:00～) 10：30-11：00 バランスボール30 大山　天靖	LesMills VIRTUAL (10:00～) 10：30-11：00 レズミルズCORE30	10：30-11：00 アクアビクス30 君島　恵子
2Fカウンター抽選券配布（10:30～11:00） 11：30-12：10 エアロ40(初級) 平野　幸子	(11:05～) 11：35-12：20 ピラティス45 向野　陽子	(11:00～) 11：30-12：00 ボディコンバット30	11：10-11：40 はじめて背泳ぎ 中山　真美
(12:00～) 12：30-13：15 ペルビック ストレッチ45 関　真由美	(12:05～) 12：35-13：20 ZUMBA GOLD45 YUKO	(12:00～) 12：30-13：00 ボディアタック30	12：00-12：30 平泳ぎ初級 中　山 / 平泳ぎ中級 根　本
(13:05～) 13：35-14：20 レズミルズDANCE45 大山　天靖	(13:05～) 13：35-14：05 ストレッチポール30 小泉　美雪	(13:00～) 13：30-14：00 レズミルズCORE30	12：40-13：10 クロール初級 小原 / クロール中級 平　賀
(14:10～) 14：40-15：10 レズミルズtone30 小泉　美雪	(13:50～) 14：20-14：40 藤田 大夢 ミニボールエクササイズ20		13：20-14：05 マスターズ45 根本　昌美
(15:05～) 15：35-16：05 ボディアタック30 藤田　大夢	(14:25～) 14：55-15：15 藤田 大夢 筋膜アプローチ20		ジュニアスクール
	(15:05～) 15：35-16：20 ボディバランス45 小泉　美雪		
(17:35～) 18：05-18：55 エアロ50(中級) 市毛　英男		(17:55～) 18:25-18:55 レズミルズbarrre30	
(18:45～) 19：15-20：00 ボディバランス45 森田　由紀子	(18:45～) 19：15-19：45 はじめてエアロ30 市毛　英男	(18:45～) 19：15-19：45 SH'BAM30	19：30-20：00 アクアグローブ 平賀　大貴
(19:50～) 20：20-21：20 ボディパンプ60 大内　良馬	(19:35～) 20：05-21：05 フラダンス60 コマキケイフラハーラウ	(20:05～) 20：35-21：05 ボディコンバット30	20：15-20：45 平泳ぎ初中級 平賀　大貴
(21:10～) 21：40-22：10 レズミルズCORE30 大内　良馬		(21:00～) 21:30-22:00 GRIT(カーディオ)30	21：00-21：30 バタフライ初級 小原　賢悟

ジム・プールのご利用は22：30までとなります。

木曜日

スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
(10:00～) 10：25-11：15 エアロ50(中級) 関口　雅代	(10:00～) 10：30-11：00 ストレッチポール30 比企　望	LesMills VIRTUAL	10：30-11：00 アクアビクス30 君島　恵子
(11:05～) 11：35-12：20 ボディバランス45 森田　由紀子	(10:50～) 11：20-12：05 バレトン45 清水　理恵子	(11:00～) 11：30-12：00 ボディコンバット30	11：10-11：40 はじめてバタフライ 中山　真美
(12:10～) 12：40-13：10 レズミルズCORE30 大内　良馬	(11:55～) 12：25-13：10 ヨガ45 まあさ	(12:00～) 12：30-13：00 SH'BAM30	12：00-12：30 背泳ぎ初級 大　谷 / 背泳ぎ中級 平　賀
(13:00～) 13：30-14：10 ステップ40(初級) 市毛　英男	(13:05～) 13：35-14：05 腰痛予防体操30 森田　由紀子	(13:05～) 13：35-14：05 ボディコンバット30	12：45-13：30 ４泳法（初中級）45 根本　昌美
(14:00～) 14：30-15：00 ボディパンプ30 岩崎　信幸	(13:50～) 14：20-15：20 太極拳60（楊名時） 池田　保	(14:00～) 14:30-15:00 ボディアタック30	
(14:50～) 15：20-15：50 レズミルズDANCE30 平賀　大貴	(15:05～) 15：35-15：55 大内 良馬 筋膜アプローチ20		ジュニアスクール
(17:45～) 18：15-18：55 エアロ40(中級) 佐藤　雅美			
(18:45～) 19：15-20：00 Dance fitness fusion45 佐藤　雅美	(18:45～) 19：15-19：45 ストレッチポール30 大内　良馬	(18:45～) 19：15-19：45 レズミルズCORE30	19：30-20：00 アクアグローブ 福地　正義
(19:50～) 20：20-21：05 ボディコンバット45 大山　天靖	(19：35～) 20：05～20：50 バランス コーディネーション45 磯　幸枝	(19:50～) 20：20-20：50 ボディアタック30	20：15-20：45 背泳ぎ初中級 大谷　悠大
(20:55～) 21：25-22：10 ボディパンプ45 大山　天靖		(20:40～) 21：10－21：55 ボディバランス45 FX	21：00-21：45 マスターズ45 大谷　悠大

ジム・プールのご利用は22：30までとなります。

リラひたち　1月～3月　プログラムスケジュール

※（時間）はチケット配布時間になります。

金曜日

スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
(10:00～) 10：25-11：10 ZUMBA45 船橋　美帆	(10:00～) 10：30-11：00 はじめてエアロ30 清水　理恵子	(10:00～) 10:25-10:55 SH'BAM30	10：30-11：00 アクアポール/ヌードル 中山（1・3・5週はポール）
(11:00～) 11：30-12：10 エアロ40(初級) 清水　理恵子	(10:50～) 11：20-12：05 バランス コーディネーション 関口　雅代	(10:50～) 11：20-11：50 ボディコンバット30	11：10-11：40 はじめて平泳ぎ 平賀　大貴
12：30-13：30 フラダンス60 コマキケイフラハーラウ	(11:55～) 12：25-12：55 レズミルズbarre30 比企　望	(11:40～) 12：10-12：40 ボディバランス30FX	12：00-12：30 クロール初級 根　本 / クロール中級 中　山
(13:20～) 13：50-14：35 ペルビック ストレッチ45 関　真由美	(12:45～) 13：15-14：00 FRP45 岡崎　静枝	(12:30～) 13：00-13：30 SH'BAM30	12：40-13：10 バタフライ初級 TANI / バタフライ中級 平　賀
(14:25～) 14：55-15：40 週替わりレズミルズ45 大山　天靖	(13:55～) 14：25-15：10 ヨガ45 則次　香織		13：20-14：05 マスターズ45 TANI
1週・3週・5週 ボディパンプ / 2週・4週 ボディコンバット	(15:00～) 15：30-16：00 ボディバランス30 森田　由紀子		ジュニアスクール
(17:30～) 18：00-18：45 レズミルズDANCE45 大山　天靖			
(18:35～) 19：05-19：50 ボディジャム45 髙橋　愛美	(18:40～) 19：10-19：30 大山　天靖 筋膜アプローチ20	(18:45～) 19：15-19：45 レズミルズCORE30	19：30-20：00 バタフライ初中級 大谷　悠大
(19:40～) 20：10-21：10 ボディバランス60 鴨志田　依里	(19:30～) 20：00-20：45 ヨガ45 庄司　玲子	(19:30～) 20：00-20：30 ボディコンバット30	20：15-20：45 アクアビクス30 君島　恵子
(21:00～) 21：30-22：15 ボディアタック45 藤田　大夢		(20:20～) 20：50-21：20 SH'BAM30	21：00-21：30 クロール初級 小原　賢悟

ジム・プールのご利用は22：30までとなります。

土曜日

スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
(10:00～) 10:30-11:15 レズミルズDANCE45 平賀　大貴			
(11:05～) 11:35-12:05 レズミルズbarre30 比企　望			11：30-12：00 バタフライ初級 小原　賢悟
(11:55～) 12:25-13:10 ボディパンプ45 大山　天靖	(11:45～) 12：15-12：45 ストレッチポール30 比企　望	(11:45～) 12：15-12：45 レズミルズCORE30	12：15-13：00 マスターズ（入門・初級） 大谷　悠大
(13:00～) 13:30-14:30 ボディコンバット60 大山　天靖	(12:45～) 13:15-13:35 藤田 大夢 筋膜アプローチ20	(12:50～) 13：20-13：50 ボディバランス30FX	
(14:20～) 14:50-15:35 ZUMBA45 関　真由美	(13:45～) 14：15-15：00 ペルビック ストレッチ45 まあさ	(13:50～) 14：20-14：50 ボディアタック30	ジュニアスクール
(15:25～) 15:55-16:40 ボディパンプ45 岩﨑　信幸		(15:00～) 15：30-16：00 SH'BAM30	
(16:30～) 17:00-17:45 ボディアタック45 藤田　大夢		(16:00～) 16：30-17：30 ボディバランス60	
		(17:30～) 18:00-18:30 GRIT(カーディオ)30	

ジム・プールのご利用は20：30までとなります。

・レッスンの整理券はレッスン開始の30分前より2階カウンター前にて配布させていただきます。
・整理券配布開始5分前にそれぞれの番号のテープの上にお並び頂けます。
※整理券配布よりも前に定員を超えた場合は、抽選になります。
・隣の方との間隔（スタジオ内のマーク）を常に意識し動いてください。
・スタジオCは、VIRTURL(バーチャル)となります。（映像のみのプログラム）

日曜日

スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
(10:00～) 10：20-11：00 エアロ40(初級) 秋山　由紀			ジュニアスクール
11：20-12：20 フラダンス60 コマキケイフラハーラウ	(11:15～) 11：45-12：05 藤田 大夢 筋膜アプローチ20	(10:45～) 11：15-12：00 SH'BAM45	
(12:10～) 12：40-13：40 ヨガ60 庄司(1・3・5週) 仙田(2・4週)	(11:50～) 12：20-12：40 藤田 大夢 ミニボールエクササイズ20		13：00-13：30 クロール初中級 平賀　大貴
(13:30～) 14：00-14：45 ボディバランス45 鴨志田　依里	(12:25～) 12：55-13：25 腰痛予防体操30 大内　良馬	(13:30～) 14：00-14：30 ボディコンバット30	13：45-14：15 平泳ぎ初中級 大谷　悠大
(14:35～) 15：05-15：35 レズミルズCORE30 大内　良馬		(14:20～) 14：50-15：35 週替わりレッスン45	1週・3週・5週 SH'BAM / 2週・4週 ボディアタック
(15:25～) 15：55-16：40 週替わりレズミルズ45 髙橋　愛美		(15:30～) 16：00-16：45 ボディバランス45 FX	
(16:30～) 17：00-18:00 週替わりレズミルズ60 大内/藤田		(16:35～) 17:05-17:50 レズミルズCORE45	17：00-17：45 マスターズ45 TANI

1週・3週・5週 ボディコンバット / 2週・4週 SH'BAM

1週・3週・5週 ボディアタック / 2週・4週 ボディパンプ

ジム・プールのご利用は19：30までとなります。

★ クラス内容、運動強度、難易度を確認してからのご参加をお勧めします。

★ プログラムへの途中参加は、安全管理上ご遠慮ください。

★ 体調のすぐれない時は、プログラムへの参加を控えましょう。

★ 水分補給は、プログラム前後や途中に積極的に行いましょう。

★ 都合により、インストラクター・プログラム内容・時間が変更になる場合がございます。
館内掲示板、HP・LINEにてご案内させていただきますのでご了承ください。

⇒初めての方でもご参加いただけます。

⇒このマークのあるレッスンに限り、途中退出できます。
退出のタイミングはインストラクターがご案内しますので、
それまで退出なさらないようにご協力をお願いいたします。

⇒は前回と変更しているプログラムです