

●● レアレア レッスンスケジュール ●●

2018年4月～

	金					土					日							
	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的
10:00	エアロLOW 大和田		9:20~ ラジオ体操			9:30~10:20 ★肩・腰・膝 元気にらくらく 教室 鈴木(裕)	9:45~10:45 サーキット エアロ 菅原	9:30~10:30 ★パイパー スクール 兵頭	8:30~9:30 キッズスイミング Bコース	9:20~ ラジオ体操			10:00~11:00 ピラティス 渡辺		9:20~ ラジオ体操			10:00~11:30 ★卓球サークル
11:00	ヨガ60 大和田	10:45~11:45 ★体質改善& ダイエット スクール 松本(加)	10:30~11:00 アクアサーキット 福田	11:15~11:45 水中ウォーク スクール 鈴木(愛)	10:30~11:20 ★体調改善体操 佐々木	11:30~12:30 ★食バ変せ スクール 小島	11:00~12:00 オリジナルエアロ 菅原	11:15~12:00 O美ユティ Body Wavee 西村	10:30~11:30 ★初級クラス 古川	10:15~11:15 ★レアフィット 卯川	11:00~		11:15~12:15 フィットネス キック ボクシング 村石	11:30~12:15 ピギナーエアロ 鈴木(愛)	10:30~11:30 ★上級クラス 佐藤	11:00~12:00 ★食バ変せ スクール 小原		
12:00	11:45~12:30 燃焼キック&パンチ 村石	12:00~12:30 Oポティワークアウト 福田	12:00~12:30 サーキット 菅原	12:15~12:30 ★レアフィット 小島	12:35~13:35 ピラティス 渡辺	12:15~13:00 ZUMBA 西村	12:15~13:00 コアムーヴ 平井(剛)	12:15~13:00 アクアエクササイズ NAoMY	12:15~12:45 ストレッチ 卯川	13:15~14:15 ★スタートアップヨガ Hideko		12:30~13:30 オリジナルエアロ 遠藤(恵)	12:45~13:45 ★パイパー スクール 吉田	12:45~ アフグース×2 卯川	12:15~13:15 ★レアフィット 卯川	12:30~13:30 Oファンクショナル ～機能改善～ 村石		
13:00	12:45~13:30 ピギナーエアロ 鈴木(愛)		12:20~13:20 中上級 ロングスイム サークル 菅原	12:45~13:45 ★レアフィット 小島	13:00~13:50 ★肩・腰・膝 元気にらくらく 教室 鈴木(裕)	13:15~14:15 ヨガ60 平井(剛)	13:15~14:00 Oポティワークアウト 鈴木(愛)	13:15~14:15 ★上級クラス 古川	13:15~14:15 ★enjoy★ HIP HOP 深川	13:15~13:45 ★スタートアップヨガ Hideko		13:45~14:45 フラダンス 桜目・青山・川島	14:00~14:45 Oポティワークアウト 兵頭	14:15~14:45 アクアサーキット 米山	13:00~14:00 中上級 ロングスイム サークル 菅原	13:00~13:30 水中ウォーク スクール 河原		
14:00	13:45~14:45 骨盤シェイプ 村石		14:15~15:15 ★平泳ぎ& パタフライ初級 古川		14:00~15:30 ★バレエ 岡田	14:30~15:30 エアロLOW & ストレッチ 志田	14:20~14:50 Oストレッチポール 鈴木(愛)	14:30~15:30 キッズスイミング Aコース 幼児	14:30~15:30 ★enjoy★ HIP HOP 深川	14:30~15:30 ★enjoy★ HIP HOP 深川		15:00~15:45 エアロLOW 骨盤エクササイズ 七宮	15:00~15:45 骨盤エクササイズ 佐々木	15:15~16:15 ★初級クラス 佐藤	15:00~15:30 サーキット 深川	15:30~16:30 ポップリング (英会話) Bクラス 鈴木(愛)		
15:00	15:00~16:00 ボディケア 牧		15:30~16:30 キッズスイミング Aコース 幼児	15:45~16:15 水中ウォーク スクール 松本(加)	15:50~16:50 ★プライベート ピラティス 渡辺	15:45~16:45 パワーヨーガ TARO	16:15~17:00 全身シェイプ45 卯川	15:30~16:30 キッズスイミング Bコース 幼児～小学生	15:30~16:30 ★レアフィット 松本(加)	16:00~17:00 ランニング トレーニング 鈴木(愛)		16:00~16:45 ZUMBA 佐々木	16:00~16:30 ストレッチ ↑七宮	16:15~17:15 ★中級クラス 佐藤	16:00~17:00 ★体質改善& ダイエット スクール 香取	16:00~17:00 ★レアフィット 松本(加)		
16:00	16:15~16:45 部位別トレーニング 牧	16:00~16:45 はじめてバレエ 岡田	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児～小学生	16:30~17:30 キッズダンス 岡田	17:00~18:30 ★バレエ 岡田	17:15~18:15 フィットネス キック ボクシング 村石		17:15~ アフグース×2 菅原	17:15~ アフグース×2 菅原			17:00~17:45 ヨガ45 佐々木	16:45~17:30 O初級ステップ 七宮	17:30~ アフグース×2 菅原	17:30~18:00 ★スタートアップヨガ 森脇	17:30~18:00 ★スタートアップヨガ 森脇		
17:00	17:00~18:00 ヨガ60 済田	17:30~18:15 O美ユティ Body Wavee ジーナ	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生～	18:00~ アフグース×2 菅原								18:00~19:30 ★タヒチアン ダンス (オテア) 柳	17:45~18:30 Oポティワークアウト 香取	18:45~ アフグース×2 菅原				
18:00	18:30~19:15 ZUMBA ジーナ		18:45~19:15 水中ウォーク スクール 米山(莉)	18:45~19:15 Oストレッチポール 卯川	18:45~19:15 Oストレッチポール 卯川	18:30~19:20 ZUMBA 戸部	18:30~19:30 ★サンドバッグ ボクシング 村石	18:45~ アフグース×2 菅原	18:30~19:00 ストレッチ ↑鈴木(愛)									
19:00	19:30~20:15 ベリーエクササイズ Tsuki	19:45~20:30 Oポティワークアウト 米山(莉)	20:00~20:30 サーキット 菅原															
20:00			20:15~21:15 中上級 ロングスイム サークル 菅原	20:30~21:45 ★ベリーダンス Tsuki														
21:00	21:00~21:45 機能改善 済田		アフグース ↑21:20~ 菅原															
22:00																		
23:00																		

★ マークのついたクラスは、カルチャースクール(有料)ですので、登録が必要です。
 ○ マークのついたクラスは定員制です。30分前より3Fジムカウンターにて整理券を配布致します。
 ☺ マークのついたクラスは初めての方でも安心して気軽にご参加いただけます。
 ☺ マークのついたクラスは無料の登録制のスクールです。
 ☐ …エクササイズに十分に慣れた方向けのプログラムです。

※ レッスン開始5分以降の途中参加はご遠慮下さい。
 ※ レッスン・担当者は変更することがありますので予めご了承下さい。
 ※ ロングスイムサークルは登録制です。

- 燃焼系
- 調整系
- ダンス系
- 筋コン系
- レアフィット
- 有料レッスン
- 無料スクール・サークル
- サウナプログラム
- キッズスクール



	火		水		木		金		土		日	
	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤
10:00	ビューティーフォロー 9:45～10:30 ベーシックヨガ 平井(聖)	◆岩盤タイム 9:30～10:30	ビューティーフォロー 9:45～10:30 ベーシックヨガ Haruka	◆岩盤タイム 10:00～11:00	ビューティーフォロー 10:00～11:00 アクティブヨガ 60 永野	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 9:45～10:45 ◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 10:30～11:15 ベーシックヨガ 龍崎	ビューティーフォロー 9:30～10:30 ピラティス 板橋	◆岩盤タイム 9:30～10:30	ビューティーフォロー 9:45～10:45 ◆岩盤タイム 10:00	ビューティーフォロー 9:30～10:30 ピラティス 板橋
11:00	ビューティーフォロー 11:15～12:15 ヨガ60 Haruka	◆岩盤タイム 10:45～11:45	ビューティーフォロー 11:00～12:00 アクティブヨガ 60 山口(日)	◆岩盤タイム 11:15～12:15	ビューティーフォロー 11:30～12:15 ピラティス 板橋	◆岩盤タイム 10:45～11:45	ビューティーフォロー 11:00～12:00 ◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 12:00～13:00 ピラティス 平井(聖)	ビューティーフォロー 11:00～11:45 ベーシックヨガ 平井(聖)	◆岩盤タイム 10:45～11:45	ビューティーフォロー 11:00～11:45 ◆岩盤タイム 11:00	ビューティーフォロー 11:15～12:15 アクティブヨガ 60 永野
12:00	ビューティーフォロー 12:45～13:30 ベーシックヨガ Rumi	◆岩盤タイム 12:00～13:00	ビューティーフォロー 12:30～13:15 ヨガ Sasa	◆岩盤タイム 12:30～13:30	ビューティーフォロー 13:00～13:45 ベーシックヨガ 小久保	◆岩盤タイム 12:00～13:00	ビューティーフォロー 12:15～13:15 ◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 13:30～14:30 ◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 12:30～13:30 アクティブヨガ 60 小久保	◆岩盤タイム 12:15～13:15	ビューティーフォロー 12:45～13:30 ベーシックヨガ Tomoko	ビューティーフォロー 12:15～13:15 ◆岩盤タイム 12:00
13:00	ビューティーフォロー 14:15～15:00 オーラストレッチ 卯川	◆岩盤タイム 13:15～14:15	ビューティーフォロー 14:15～15:00 リンパケア 濱田	◆岩盤タイム 13:45～14:45	ビューティーフォロー 14:30～15:15 ベーシックヨガ 七宮	◆岩盤タイム 13:15～14:15	ビューティーフォロー 14:45～15:45 ◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 15:15～16:00 オーラダイエット 村石	ビューティーフォロー 14:15～15:15 ◆岩盤タイム 13:30～14:30	◆岩盤タイム 13:30～14:30	ビューティーフォロー 14:15～15:00 オーラヨガ 松本	ビューティーフォロー 13:45～14:30 ◆岩盤タイム 14:00
14:00	ビューティーフォロー 15:45～16:45 ヨガ60 Sasa	◆岩盤タイム 14:30～15:30	ビューティーフォロー 15:30～16:30 ◆岩盤タイム 15:00～16:00	◆岩盤タイム 13:45～14:45	ビューティーフォロー 16:00～16:45 姿勢改善 濱田	◆岩盤タイム 14:30～15:30	ビューティーフォロー 16:30～17:30 ◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 17:15～18:00 オーラダイエット 香取	ビューティーフォロー 15:45～16:45 ◆岩盤タイム 15:00～16:00	◆岩盤タイム 15:00～16:00	ビューティーフォロー 15:30～16:15 ピラティス 緑川	ビューティーフォロー 14:15～15:00 ◆岩盤タイム 14:00
15:00	ビューティーフォロー 17:15～18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム 17:00～18:00	ビューティーフォロー 17:15～18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム 16:15～17:15	ビューティーフォロー 17:30～18:30 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム 16:00～16:45	ビューティーフォロー 17:15～18:15 ◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 18:30～19:15 リンパケア 濱田	ビューティーフォロー 16:30～17:30 ◆岩盤タイム 16:00～17:00	◆岩盤タイム 16:30～17:30	ビューティーフォロー 17:00～17:45 オーラストレッチ 卯川	ビューティーフォロー 15:45～16:30 ベーシックヨガ Hideko
16:00	ビューティーフォロー 18:30～19:15 骨盤調整 村石	◆岩盤タイム 17:30～18:30	ビューティーフォロー 18:45～19:30 ベーシックヨガ Sonoko	◆岩盤タイム 17:30～18:30	ビューティーフォロー 19:00～19:45 ◆岩盤タイム 17:00～18:00	◆岩盤タイム 17:00～18:00	ビューティーフォロー 18:45～19:45 ◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 19:00～19:45 ベーシックヨガ ゆのき	ビューティーフォロー 17:45～18:45 ◆岩盤タイム 17:45～18:45	◆岩盤タイム 17:45～18:45	ビューティーフォロー 18:30～19:15 ◆岩盤タイム 17:00	ビューティーフォロー 17:00～17:45 ◆岩盤タイム 17:00
17:00	ビューティーフォロー 20:15～21:00 ヨガ 橋下	◆岩盤タイム 19:45～20:45	ビューティーフォロー 20:15～21:00 ◆岩盤タイム 19:00～20:00	◆岩盤タイム 18:15～19:15	ビューティーフォロー 20:15～21:00 ピラティス Rieco	◆岩盤タイム 19:30～20:30	ビューティーフォロー 20:15～21:15 ◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 21:30～22:15 ◆岩盤タイム 19:00	ビューティーフォロー 19:00～19:45 ◆岩盤タイム 19:00	◆岩盤タイム 19:00～20:00	ビューティーフォロー 19:00～19:45 ◆岩盤タイム 19:00	ビューティーフォロー 19:00～19:45 ◆岩盤タイム 19:00
18:00	ビューティーフォロー 21:45～22:30 オーラヨガ 松本	◆岩盤タイム 21:00～22:00	ビューティーフォロー 21:45～22:30 オーラストレッチ 鈴木(晏)	◆岩盤タイム 21:30～22:30	ビューティーフォロー 22:00～23:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム 21:00～22:00	ビューティーフォロー 21:45～22:45 ◆岩盤タイム		ビューティーフォロー 19:15～20:15 ◆岩盤タイム 19:00	◆岩盤タイム 19:15～20:15	ビューティーフォロー 20:00～20:45 ピラティス 板橋	ビューティーフォロー 19:00～19:45 ◆岩盤タイム 19:00
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												
23:00												



レッススが代行の場合は、ビューティーフォローは休講です

2018年4月30日(月)祝日プログラム

	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	4Fカルチャー	3FAURA	2F岩盤
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00	13:45~14:45 ヨガ60 永野		13:30~14:15 個人メドレーターン 古川	スクール生 限定8名	13:45~14:30 オーラストレッチ 卯川	13:30~14:30 ◆岩盤タイム
15:00		14:30~15:30 ○ボディワークアウト 布澤		14:00~15:00 食べ痩せセミナー 小原		
16:00	15:15~16:15 エアロLOW &ストレッチ 七宮	16:00~16:30 ○背筋ピン 兵頭	16:00~16:30 アクアウォーク 佐藤	16:00~17:00 姿勢改善エクササイズ 布澤	15:15~16:15 アクティブヨガ 永野	15:00~16:00 ◆岩盤タイム
17:00	16:45~17:15 ボールコア 香取					16:15~17:15 ◆岩盤タイム
18:00	17:45~18:45  戸部				17:00~17:45 ベーシックヨガ 岡部	17:30~18:30 ◆岩盤タイム
19:00					18:15~19:00 ピラティス Rieco	18:45~19:45 ◆岩盤タイム
20:00	エリアご利用時間20:00					
21:00	エリアご利用時間20:00					

【ご注意】

- 月曜祝日はフルタイム(フルタイム継続プラン)の方・SPA会員様のみご利用いただけます。
- ジム・プールにつきましては、利用時間に変更がございます。SPAエリアは通常通りご利用いただけます。
- 岩盤浴・溶岩浴は有料プログラムです。
- 会員以外の方は、ご予約の上ご来館ください。
- プログラムは変更の可能性がございますので、あらかじめご了承ください。

【営業時間】 13:00~21:00

【利用時間】 プール・ジムエリア最終利用時間は20:00まで、スパエリアは20:45までとなります。

2018年 ゴールデンウィークスケジュール

5/3(木)						5/4(金)						5/5(土)					
3階ビッグ	3階フリー	6階プール	ジム・加圧・多目的	3階AURA	2階岩盤	3階ビッグ	3階フリー	6階プール	ジム・加圧・多目的	3階AURA	2階岩盤	3階ビッグ	3階フリー	6階プール	ジム・加圧・多目的	3階AURA	2階岩盤
9:20~ ラジオ体操	9:30~10:00 ラジオ体操	9:20~ ラジオ体操	9:30~10:30 ★フラダンス ベーシック 桜目	ビューティーフォロー	9:30~10:30 ◆岩盤タイム	9:30~10:15 コアムーブ 平井(聖)		9:20~ ラジオ体操									
9:45~10:45 ファットバーニング 緑川	10:15~10:45 全身シェイプ30 福田	10:00~10:30 サーキット	10:30~12:00 ★フラダンス 桜目 (カルチャー)	10:00~11:00 アクティブヨガ 60 永野	◆岩盤タイム	10:30~11:30 ヨーガ60 平井(聖)	エアロピクスとボクササイズの動きをMIXさせたレッスンです。脂肪燃焼したい方！是非ご参加ください！！	10:05~ アフグース	ビューティーフォロー	10:30~11:15 ベーシックヨガ 龍崎	◆岩盤タイム	9:45~10:45 サーキット エアロ 菅原	◆岩盤タイム	11:00~12:00 オリジナルエアロ 菅原	11:15~12:00 中級 ロングスィム サークル 西村	ビューティーフォロー	9:30~10:30 ピラティス 板橋
11:00~11:45 ラテンエアロ 野村	11:00~11:45 O初級ステップ 緑川		11:30~12:30 パワーヨーガ 小久保 (多目的)	11:30~12:15 ピラティス 板橋	◆岩盤タイム	11:45~12:45 燃焼!! エアロボクシング 小林・晏奈	12:00~12:30 Oボディワークアウト 福田	ビューティーフォロー	12:00~13:00 ピラティス 平井(聖)	12:15~13:15 ◆岩盤タイム	12:15~13:00 ZUMBA 西村	12:15~13:00 コアムーブ 平井(聖)	12:15~13:00 アクアエクササイズ NAoMY	12:15~12:45 Oストレッチポール 卵川	12:05~	ビューティーフォロー	11:00~11:45 ベーシックヨガ 平井(聖)
12:00~13:00 ピラティス 緑川	13:00~14:00 レアレア ベンチプレス大会 山口(雅)	12:15~ アフグース	12:45~14:15 卓球サークル (多目的)	13:00~13:45 ベーシックヨガ 小久保	◆岩盤タイム	13:00~13:30 ボールコア 鈴木(晏)	12:20~13:20 中上級 ロングスィム サークル	12:00~12:30 サーキット	12:35~13:35 ピラティス 渡辺 (多目的)	13:15~14:15 ◆岩盤タイム	13:15~14:15 ヨーガ60 平井(聖)	13:15~14:15 Oボディワークアウト 米山・河原	13:15~13:45 ★スタートアップヨガ Hideko (多目的)	12:15~12:45 Oストレッチポール 卵川	12:30~13:30 アクティブヨガ 60 小久保	ビューティーフォロー	12:15~13:15 ◆岩盤タイム
14:30~15:30 機能改善 済田	14:45~15:30 Oボディワークアウト 香取	14:00~14:45 アクアエクササイズ Junko	(ジム)	14:30~15:15 ベーシックヨガ 七宮	◆岩盤タイム	13:45~14:45 骨盤シェイプ 平井(聖)		13:45~14:30 オーラヨガ 卵川	14:45~15:45 ◆岩盤タイム	14:30~14:30 サーキット 志田	14:30~15:30 エアロLOW & ストレッチ 志田	14:30~15:30 レアレア運動会	14:15~15:15 Hideko	13:15~13:45 Hideko (多目的)	14:15~15:15 ヨガ60	ビューティーフォロー	13:30~14:30 ◆岩盤タイム
16:00~17:00 ZUMBA 菅原・秋山	16:30~17:30 ランニング トレーニング 鈴木(裕)		15:00~15:30 サーキット	15:45~16:15 O背筋ピン 鈴木(裕) (カルチャー)	◆岩盤タイム	15:00~16:00 ボディケア 牧	16:00~16:45 はじめてパレエ 岡田	15:15~16:00 オーラダイエット 平井(聖)	16:00~17:00 ◆岩盤タイム	16:30~17:30 溶岩浴	16:15~16:45 部位別トレーニング 牧	16:15~17:00 ランニング トレーニング 鈴木(晏)	15:00~15:30 サーキット (ジム)	15:45~16:30 ベーシックヨガ Hideko	16:00~17:00 ランニング トレーニング 鈴木(晏)	ビューティーフォロー	15:00~16:00 ◆岩盤タイム
17:15~18:00 ストレッチ&パレウォーク 龍崎			15:45~16:15 O背筋ピン 鈴木(裕) (カルチャー)	16:00~16:45 姿勢改善 済田	◆岩盤タイム	15:45~16:45 牧	16:00~16:45 はじめてパレエ 岡田	17:15~18:15 ◆岩盤タイム	17:15~18:15 溶岩浴	17:00~18:00 ◆岩盤タイム	17:00~18:00 ヨーガ60 済田	16:15~17:00 全身シェイプ45 卵川	17:15~18:15 ◆岩盤タイム	17:15~18:15 フィットネス キック ボクシング 村石	17:15~18:00 オーラダイエット 香取	ビューティーフォロー	16:30~17:30 ◆岩盤タイム
18:15~19:15 ヨーガ60 Rieco			17:15~18:15 溶岩浴	17:00~18:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	17:30~18:15 O美ボディ Body Wave ジーナ		18:45~19:15 Oストレッチポール 卵川 (多目的)	18:30~19:15 リンパケア 済田	18:15~19:15 ◆岩盤タイム	18:30~19:15 ZUMBA ジーナ	18:30~19:20 ZUMBA 戸部	18:45~19:00 ストレッチ 鈴木(晏) (カルチャー)	18:30~19:00 ストレッチ 鈴木(晏) (カルチャー)	17:45~18:45 ◆岩盤タイム	17:15~18:00 オーラダイエット 香取	ビューティーフォロー
		19:00~ アロマリラックス	19:00~19:45 ヨガ Sonoko	19:30~20:30 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム			18:45~19:15 Oストレッチポール 卵川 (多目的)	18:30~19:15 リンパケア 済田	18:45~19:45 ◆岩盤タイム			18:45~ アロマリラックス	19:00~19:45 ベーシックヨガ ゆのき	19:15~20:15 ◆岩盤タイム	19:00~19:45 ベーシックヨガ ゆのき	ビューティーフォロー

エリア利用時間 20:30まで

※ゴールデンウィーク期間中は短縮営業となりますので、21:00閉館となります。
 ※ジム・プールエリアの最終利用時間は20:30まで、SPAエリアは20:45までとなります。
 ※ベンチプレス大会(定員15名)、レアレア運動会(定員15名)は予約制となっております。4Fフロントにてご予約下さい。