

●● レアレア レッスンスケジュール ●●

2017年10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	9:30~10:15 エアロLOW 大和田	9:35~10:20 機能改善ストレッチ 屋代	9:20~ ラジオ体操	10:05~ アフフグース	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		9:20~ ラジオ体操						9:20~ ラジオ体操			
11:00	10:30~11:30 ヨーガ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 保坂	11:15~11:45 水中ウォーク スクール 鈴木(豊)	10:30~11:20 ★体質改善体操 佐々木		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	10:00~11:00 ★初級クラス 保坂	10:15~11:15 ★レアフィット 卯川	11:00~12:00 中級 ロングスイム サークル 卯川		11:15~12:15 フィットネス キック ボクシング 村石	10:00~11:00 ピラティス 渡辺	10:00~11:00 ★サンドバック ボクシング 村石	10:30~11:30 ★上級クラス 保坂		10:00~11:30 ★卓球サークル
12:00	11:45~12:30 燃焼キック&パンチ 村石	12:00~12:30 全身シェイプ30 福田	★スキルアップスイム 松本(佳)	12:15~ アフフグース 12:00~12:30 サーキット	11:30~12:30 ★食べ過ぎ スクール 小島		12:15~13:00 ZUMBA 西村	12:15~13:00 コアムヴ 平井(聖)	12:15~13:00 アクアエクササイズ NAoMY	12:05~ アフフグースx2		12:15~12:45 ストレッチスクール 卯川	11:30~12:15 ピギナーエアロ 鈴木(豊)	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(豊)	11:45~12:30 Oアクアダイエット45 七宮		11:00~12:00 ★食べ過ぎ スクール 小原
13:00	12:45~13:30 ピギナーエアロ 鈴木(豊)		中上級 ロングスイム サークル	12:45~13:45 ★レアフィット 龍崎	13:00~13:50 ★肩・腰・膝 元気にらくらく 教室 鈴木(裕)	12:35~13:35 ピラティス 渡辺				13:15~14:15 ★上級クラス 保坂	13:15~14:15 Oポティワークアウト 鈴木(豊)	13:15~14:15 ★enjoy★ HIP HOP 深川	12:30~13:30 オリジナルエアロ 遠藤(恵)	12:30~13:30 オリジナルエアロ 遠藤(恵)	12:45~ アフフグースx2	13:00~14:00 中上級 ロングスイム サークル	12:30~13:30 ★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
14:00	13:45~14:45 骨盤シェイプ 村石					14:00~15:30 ★バレエ 岡田	14:30~15:30 エアロLOW & ストレッチ 志田	14:30~15:30 キッズスクール Aコース 幼児	14:15~14:45 水中ウォーク スクール 松本(加)	14:30~15:30 ★enjoy★ HIP HOP 深川	14:20~14:50 Oストレッチポール 鈴木(豊)	13:45~14:45 フラダンス 榎目・青山・矢吹	13:45~14:45 フラダンス 榎目・青山・矢吹	14:15~14:45 アクアサーキット 保坂	14:15~14:45 アクアサーキット 保坂	13:00~13:30 水中ウォーク スクール 保坂		
15:00	15:00~15:30 ポールコア 鈴木(豊)							15:30~16:30 キッズスクール Bコース 幼児～小学生	15:00~15:30 サーキット	15:00~15:30 ★enjoy★ HIP HOP 深川		15:00~15:45 エアロLOW 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				
16:00	15:45~16:45 ポティケア 牧	16:00~16:45 はじめてバレエ 岡田	15:30~16:30 キッズスクール 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 キッズスクール 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(豊)		16:00~16:45 ZUMBA 佐々木	16:00~16:30 ストレッチ ↑鈴木(豊)	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			
17:00	17:00~18:00 ヨーガ60 渡田	17:30~18:15 O美ユティ Body Wavee シーナ	16:30~17:30 キッズスクール Bコース 幼児～小学生	17:15~18:15 ★レアフィット 香取	17:30~18:30 ★キッズダンス 岡田		17:15~ アフフグースx2	17:15~ アフフグースx2				17:00~17:45 ヨーガ45 佐々木	16:45~17:30 O初級ステップ 七宮	17:30~ アフフグースx2				
18:00			18:00~ アロマリラックス			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 ★サンドバック ボクシング 村石		18:30~19:00 ストレッチ ↑鈴木(豊)	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~ アロマリラックス				
19:00	18:30~19:15 ZUMBA シーナ		18:45~19:15 水中ウォーク スクール ↑米山(莉)															
20:00	19:30~20:15 ベリエクササイズ 小松	19:30~20:15 Oポティワークアウト 小林	20:00~20:30 サーキット															
21:00	21:00~21:45 機能改善 渡田	20:45~21:30 Oサンドバック キックボクシング 小林	20:15~21:15 中上級 ロングスイム サークル アフフグース ↑21:20~		20:30~21:45 ★ベリダンス 小松													
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。 ※ レッスン開始5分以降の途中参加はご遠慮下さい。
 ○ 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 ※ 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。
 🍃 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参加いただけます。 ※ ロングスイムサークルは登録制です。
 😊 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。

- 🔥 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)	9:30～10:30 ◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 9:45～10:30 ベーシックヨガ Haruka	10:00～11:00 ◆岩盤タイム	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	9:25～ ビューティーフォロー 9:40～10:40 アクティブヨガ 60 山口(日)	9:30～10:30 ◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 9:45～10:45 ◆岩盤タイム	10:00	
11:00	ビューティーフォロー 11:15～12:15 ヨガ60 Haruka	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	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	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	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 ピラティスヨガ 平井(聖)	ビューティーフォロー 11:05～11:50 ベーシックヨガ 平井(聖)	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 11:15～12:15 アクティブヨガ 60 永野	◆岩盤タイム	11:00
12:00	ビューティーフォロー 12:45～13:30 ベーシックヨガ 米山(恵)	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 12:30～13:15 ヨガ Sasa	◆岩盤タイム	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	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 12:45～13:30 ピラティス 板橋	12:15～13:15 ◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 12:45～13:45 ◆岩盤タイム	◆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	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	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	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 骨盤調整 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	ビューティーフォロー 14:15～15:00 オーラヨガ 松本	◆岩盤タイム	13:00
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	ビューティーフォロー 15:30～16:30 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	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	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 16:00～17:00 ◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 15:45～16:30 ベーシックヨガ Hideko	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 15:30～16:15 ベーシックヨガ 坂口	◆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	ビューティーフォロー 17:15～18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 17:15～18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム	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 17:15～18:15 ◆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	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 17:00～17:45 オーラストレッチ 卯川	◆岩盤タイム	15:00
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	ビューティーフォロー 18:45～19:45 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 19:00～19:45 ◆岩盤タイム	◆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 18:45～19:45 ◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 17:45～18:45 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 18:30～19:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	16:00
17:00	ビューティーフォロー 19:00～19:45 ベーシックヨガ 橋下	◆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 Kaori	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 19:30～20:30 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 20:00～20:45 ◆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 坂口	ビューティーフォロー 19:15～20:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 19:00～20:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	17:00
18:00	ビューティーフォロー 20:15～21:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 20:15～21:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 20:15～21:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	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 20:00～20:45 ピラティス 板橋	ビューティーフォロー 20:15～21:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 20:15～21:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	18:00
19:00	ビューティーフォロー 21:45～22:30 ベーシックヨガ Kaori	◆岩盤タイム	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	ビューティーフォロー 22:00～23:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 21:30～22:15 ◆岩盤タイム	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 21:30～22:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 21:30～22:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	19:00
20:00	ビューティーフォロー 22:15～23:00 ◆岩盤タイム45	◆岩盤タイム											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