

●● レアレア レッスンスケジュール ●●

2018年1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				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)	10:05~ アフグース 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)			11:00~12:00 オリジナルエアロ 菅原	11:15~12:00 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	12:05~ アフグースx2		10:00~11:00 ピラティス 渡辺	10:00~11:00 ★サンドバッグ ボクシング 村石	10:00~ アロマリラックス	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 ボディワークアウト 福田	12:20~13:20 中上級 ロングスイム サークル 保坂	12:00~12:30 アフグース 古川	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 NAcMY	12:05~ アフグースx2			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)		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 ヨガ60 平井(聖)	13:15~14:00 Oボディワークアウト 鈴木(豊)	13:15~14:15 ★上級クラス 保坂	13:15~ アロマリラックス	13:15~14:15 ★enjoy ★ HIP HOP 深川		12:30~13:30 オリジナルエアロ 遠藤(恵)	12:45~ アフグースx2	13:00~14:00 中上級 ロングスイム サークル 保坂	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		14:15~15:15 ★平泳ぎ& パタフライ初級 保坂		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(豊)	14:30~15:30 キッズスイミング 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		13:45~14:45 フラダンス 桜目・青山・矢吹	13:45~14:30 Oボディワークアウト 兵頭	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	15:00~16:00 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		16:15~17:00 全身シェイプ45 卯川	16:15~17:00 パワーヨガ TARO	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(豊)		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	16:15~16:45 部位別トレーニング 牧		16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児～小学生	16:30~ アフグースx2 松本(加)	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x2	17:15~ アフグースx2	17:15~ アフグースx2	18:00~19:00 ★タヒチアン ダンス (オテア) 柳		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		
17:00	17:00~18:00 ヨガ60 済田	17:30~18:15 美ユティ Body Wavee ジーナ	17:15~18:15 ★レアフィット 香取	17:30~18:30 キッズダンス 岡田			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~ アロマリラックス	18:30~19:00 ストレッチ ↑鈴木(豊)		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x2				
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			18:30~19:30 ★サンドバッグ ボクシング 村石	18:45~ アロマリラックス	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ボディワークアウト 香取	18:45~ アロマリラックス					
19:00	19:30~20:15 ベリーエクササイズ 小松	19:45~20:30 Oボディワークアウト 米山(莉)	20:15~21:15 中上級 ロングスイム サークル 保坂	20:00~20:30 サーキット	20:30~21:45 ★ベリーダンス 小松													
20:00																		
21:00	21:00~21:45 機能改善 済田	20:45~21:30 Oサンドバッグ キックボクシング 小林	21:20~ アフグース ↑21:20~															
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ます。
 ※ 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	9:30~10:30 ◆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	9:45~10:45 ◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 9:25~ 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 ヨガ60 Rieco	◆岩盤タイム
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)	11:15~12:15 ◆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	11:00~12:00 ◆岩盤タイム	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
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	12:30~13:30 ◆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 12:00~13:00 ピラティス 平井(聖)	◆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 ヨガ60 永野	◆岩盤タイム
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	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 14:15~15:15 ヨガ60 Hideko	◆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
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 ヨガ60 永野	◆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 15:15~16:00 骨盤調整 村石	◆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
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 16:30~17:30 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	◆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
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 18:45~19:30 ベーシックヨガ Kaori	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 18:15~19:15 ◆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	◆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 17:45~18:45 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
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 19:00~20:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 19:00~19:45 ヨガ 川口	◆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 19:00~19:45 ベーシックヨガ ゆのき	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 18:30~19:15 ヨガ 森脇	◆岩盤タイム
18:00	ビューティーフォロー 20:15~21:00 ヨガ 橋下	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 20:15~21:00 ヨガ 川口	◆岩盤タイム	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	ビューティーフォロー 20:00~20:45 ピラティス 板橋	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 19:15~20:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
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 ヨガ 岡部	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 21:45~22:45 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
20:00		◆岩盤タイム45										
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

	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	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 9:30～10:30 ◆岩盤タイム	9:45～10:45 ◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 9:25～ 9:40～10:40 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 9:30～10:30 9:45～10:45 ヨガ60 Rieco	◆岩盤タイム
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	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 11:15～12:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 11:00～12:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 11:05～11:50 ベーシックヨガ 平井(聖)	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 10:45～11:45 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
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 12:30～13:30 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 12:00～13:00 ピラティス 板橋	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 12:15～13:15 ピラティス 平井(聖)	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 12:15～13:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
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 済田	◆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 13:00～13:45 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 13:30～14:30 ◆岩盤タイム	◆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	◆岩盤タイム
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 ヨガ60 永野	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 13:45～14:45 ◆岩盤タイム	◆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 13:45～14:30 オーラダイエット 卯川	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 14:15～15:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
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 15:00～16:00 ◆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 済田	◆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	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 15:00～16:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
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 18:45～19:30 ベーシックヨガ Kaori	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 16:00～16:45 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 17:00～18:00 溶岩浴	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 16:30～17:30 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 15:30～16:15 ピラティス 緑川	◆岩盤タイム
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 19:00～20:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 17:15～18:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 18:15～19:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 17:15～18:15 ◆岩盤タイム	◆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
18:00	ビューティーフォロー 20:15～21:00 ヨガ 橋下	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 20:15～21:00 ヨガ 川口	◆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	ビューティーフォロー 19:00～19:45 ヨガ 川口	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 18:30～19:15 リンパケア 済田	◆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
19:00	ビューティーフォロー 21:00～22:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 21:00～22:00 ◆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 19:30～20:30 ◆岩盤タイム	◆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 18:30～19:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
20:00	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(優)	◆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 ピラティス Rieco	◆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	◆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
21:00	ビューティーフォロー 22:15～23:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 22:15～23:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 20:30～21:15 ◆岩盤ダイエット 香取	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 20:45～21:45 ◆岩盤タイム	◆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	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 19:15～20:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
22:00	ビューティーフォロー 22:15～23:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 22:15～23:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 21:30～22:30 ◆岩盤タイム	◆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	◆岩盤タイム	ビューティーフォロー 21:45～22:45 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
23:00												



レッスンが代行の場合は、ビューティーフォローは休講です