Riviera Sports Club スタジオ・プール レッスンスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
7:00	7:00～8:00		7:00～8:00		7:00～8:00		7:00～8:00		7:00～8:00						7:00
	モーニングヨガ		モーニングヨガ		モーニングヨガ		モーニングヨガ		モーニングヨガ						
	えりな		YOKO				EMI		Kie						
	★		★		★		★		★						
8:00															8:00
9:00	9:00～9:45										9:00～	9:00～10:00			9:00
	モーニング										モーニングラン	モーニング			
	ゴルフ 45min											スイム 60min			
	大野　浩次										（毎月第2週開催）	（毎月第4週開催）			
	★														
											★	★			
10:00	10:00～10:50														10:00
	バレエ		10:15～11:45												
	エクササイズ		ヨガ												
	高木　佐輝子		Ema	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30		10:30～11:30				10:30～11:30		10:30～11:30	
	★★			スキルアップ	骨盤調整ヨガ	健康スイム		健康スイム		10:45～11:15		スイム		スキルアップ	
				スイムⅠ	洪仁順	渡邊祥子		渡邊祥子		アクアウォーク		トレーニングⅠ		スイムⅡ	
11:00	11:00～11:20			渡邊　祥子						中村友香		渡邊祥子		福島大輔	11:00
	楽に動く身体									★					
	森下　直子			★		★		★		11:20～11:50		★		★★	
	★			【有料】	★★	【有料】		【有料】		アクアビクス		【有料】		【有料】	
		11:30～12:15	★★							中村友香		11:30～12:30			
		アクア								★		スイム			
12:00		エアロビック							12:00～13:00			トレーニングⅢ			12:00
		森下直子							ピラティス		12:15～13:25	～マスターズ～	12:15～13:00		
									洪仁順		美容体操	渡邊祥子	スタイルアップ		
		★★									9.5EX	【有料】★★★★★	トレーニング	12:30～13:00	
											清水和子	12:30～13:30		アクアウォーク	
	12:45～13:45		12:50～13:50						★★			リラックス	加藤　洋米	中村友香	
13:00			ハワイアンフラ				13:00～13:30					セルフリリース	★★	★	13:00
	やさしい太極拳		恩田　美樹	13:15～14:00	13:10～14:10		イージーボディー				★	岡本　知子			
	金燦			アクア	身体にやさしい		メイキング					★★	13:15～14:00	13:05～13:55	
	（キンサン）			エアロビック	太極拳	13:30～14:30	岡本　知子　★★	13:30～14:15					かんたん	アクアビクス	
	★		★	森下直子	武石英子	スイム	13:35～14:35	アクア	13:45～14:35		13:40～14:25		エアロビクス	中村友香	
				★★		トレーニングⅡ	コアバランス	エアロビック	ブラジリアン		パワーヨガ		加藤　洋米	★	
14:00	14:00～15:00		14:00～14:30		★	渡邊祥子	ストレッチ	森下直子	柔術		加藤洋米		★		14:00
	リラックスヨガ		姿勢調整EX			★★★★	岡本　知子	★★	リダハイサム						
	座って楽々		鈴木智美			【有料】	★★		アイザック		★★★		14:15～15:15	14:15～15:15	
	高橋則子		★										*ろっ骨*	ホットヨガ	
				14:45～15:45					★★★		14:35～15:20		*エクササイズ*	鈴木智美	
	★			アウェアネス				14:50～15:35			オリジナル		「KaQiLa」		
15:00				ホットヨガ			15:00～16:00	リンパデトックス	15:00～15:45		エアロ		～カキラ～		15:00
				鈴木　智美			アロマヨガ	加藤　洋米	ズンバ		加藤洋米		カキラリスト	★★	
				★★			鈴木智美		藤田ひとみ		★★		★★		
				15:30～16:00				★★							
				アクアウォーク					★						
				秋山拓実			★★								
16:00				★	16:00～16:45	16:00～17:00			16:00～17:30			16:00～17:00	16:00～17:00		16:00
			16:15～17:00	16:05～16:50	ズンバ	アウネスェア			社交ダンス		16:10～17:00	リラックス	ヨガ		
			ズンバ	アクアビクス	藤田　ひとみ	ホットヨガ			スクール		バレエエクササイズ	セルフリリース	鈴木智美		
			小野藤克	秋山拓実		鈴木智美	16:30～17:30				高木佐輝子	岡本　知子			
					★		ピラティス		小國貴信(偶数月)						
			★	★★		★★	洪　仁順		宮原弘樹(奇数月)		★★	★★	★		
17:00															17:00
							★★								
									★★						
18:00				18:00～19:00											18:00
		18:15～19:00		リラックス											
		骨盤調整EX		セルフリリース			18:20～19:20								
		岸　麻也香					リラックスヨガ		18:30～19:15						
				岡本　知子	18:40～19:25		*メディテーション*		ズンバ						
		★		★★	ボール		都築朋枝		Jyunko						
19:00	19:00～20:00		19:00～20:00		エクササイズ			19:00～19:45							19:00
	ピラティス		ボディメイクヨガ		加藤洋米		★	アクアエクササイズ	★						
	WAKA		WAKA		★★			宮沢　千絵							
					19:30～20:45	19:30～20:30	19:30～20:15		19:25～20:40						
						スキルアップ	マット	★	ストレッチ＆						
	★★★		★★★		エクササイズ	スイムⅡ	ピラティス		ダンス						
20:00					ベリーダンス75	渡邊　祥子	都築朋枝								20:00
			20:15～21:00		Lica		★		華練						
			ズンバ			【有料】									
			安本　美穂			★★			★						
					★★★										
			★												
21:00															21:00
22:00															22:00