

2025年11月3日(月)祝日プログラム 【レアレア市川】

	BIG STUDIO	CULTURE STUDIO	AURA STUDIO	岩盤浴	
9:00					9:00
		9:30~10:00		9:15~10:15	
10:00	9:30~10:15 リズムエクササイズ 藤村 亜美	コア&スパイン 石川			10:00
11:00	10:30~11:15 HIPHOP 藤村 亜美	10:30~11:45 【有料】バレエスクール 菅 望	祝日限定 11:15~12:00 歪み解消ストレッチ 石川	10:30~11:30	11:00
		※予約不要	クラシックバレエ流のストレッチで柔軟性アップ・歪みを整えます。		
12:00	11:25~13:00 いちかわ市民まつり リハーサル	12:00~13:00 【有料】ジャズダンス 菅 望		11:45~12:45	12:00
13:00			13:00~13:45 オーラヨガ 塩澤	13:00~14:00	13:00
	13:15~14:00 エアロ初級 RYU				
14:00		14:15~15:15 サーキットスクール 塩澤		14:30~15:30	14:00
	14:15~15:00 エアロ中級 RYU				
15:00					15:00
	祝日限定 15:30~16:30 UBOUND RADICAL FITNESS Junpei x Shunsuke	16:00~16:45 ベーシック HIKARI		15:45~16:45	16:00
16:00					
17:00	祝日限定 16:50~17:50 FIGHT DO RADICAL FITNESS Junpei x Shunsuke	17:00~17:45 スタンダード HIKARI	16:45~17:30 ヴィーナスボディ 北村 あり	17:00~18:00	17:00
18:00			18:00~18:45 メンテナンスヨガ 北村 あり	18:15~19:15	18:00
19:00					19:00
営業時間 9:00~20:00 ジムのご利用19:30まで					

【ご注意】

- スタジオ・AURAレッスンは全てウェブ予約になります
- 【有料】又は【スクール】は別途お申し込みや予約が必要となります
- レッスン開始後の入場はご遠慮ください
- 無断キャンセルはご遠慮下さい。キャンセルはWEB（開始30分前まで）または、お電話にてお受けいたします。

2025年11月24日(月)祝日プログラム 【レアレア市川】

	BIG STUDIO	CULTURE STUDIO	AURA STUDIO	岩盤浴	
9:00					9:00
		9:30~10:00 コア&スパイン 石川		9:15~10:15	
10:00	10:00~10:45 リズムエクササイズ 藤村 亜美		9:45~10:45 ヨガ		10:00
		10:30~11:45 【有料】バレエスクール	北村 あり	10:30~11:30	
11:00	11:00~12:00 HIPHOP 藤村 亜美	菅 望 ※予約不要	11:15~12:15 ベーシックヨガ		11:00
12:00		12:00~13:00 【有料】ジャズダンス 菅 望	北村 あり	11:45~12:45	12:00
13:00	13:00~14:00 フラダンス 高田 里美		13:00~13:45 オーラヨガ 塩澤	13:00~14:00	13:00
14:00		14:15~15:15 サーキットスクール 塩澤		14:30~15:30	14:00
15:00	14:30~15:15 エアロ初級 RYU				15:00
	15:30~16:15 エアロ中級 RYU			15:45~16:45	
16:00		16:00~16:45 ベーシック HIKARI			16:00
17:00		17:00~17:45 スタンダード HIKARI	祝日限定 17:00~17:45 ウェープリングストレッチ 柴田	17:00~18:00	17:00
18:00			定員：15名		18:00
19:00				18:15~19:15	19:00
営業時間 9:00~20:00 ジムのご利用19:30まで					

【ご注意】

- スタジオ・AURAレッスンは全てウェブ予約になります
- 【有料】又は【スクール】は別途お申し込みや予約が必要となります
- レッスン開始後の入場はご遠慮ください
- 無断キャンセルはご遠慮下さい。キャンセルはWEB（開始30分前まで）または、お電話にてお受けいたします。