
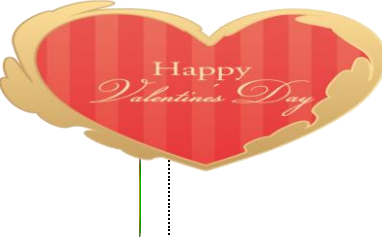


fitness & relaxation りらいぶ

2月12日(月曜日) 祝日			
	スタジオA	スタジオB	プール
10:00			
10:30	はじめてエアロ 10:30~11:15 (板垣)	FIGHT RUSH45 10:20~11:05 (徹哉)	アクアビクス(祥乃) 10:25~10:55
11:00			流水教室(長田) 有 11:00~12:00
11:30	ダンベル体操(佐々木) 11:30~12:00	POWER RUSH 11:20~12:05 (徹哉)	
12:00			
12:30	GROUP GROOVE 12:15~13:00 (SHONO)	骨盤体操(堀内)	らくらくクロール(本田) 12:30~13:00
13:00			
13:30	やさしいエアロ 13:15~14:00 (松浦)	GROUP POWER 13:15~14:00 (MASAKAZU)	水中ウォーキング(祥乃) 13:15~13:45
14:00			
14:30	太極舞 14:10~15:10 (佐藤)	ズンバ 14:30~15:15 (松浦)	ビギナーズスイム(直子) 14:30~15:00
15:00			
15:30	エンジョイエアロ 15:25~16:10 (千葉)	ヨガ 15:25~16:25 (石堂)	らくらくクロール(直子) 15:15~15:45
16:00			らくらく背泳ぎ(直子) 16:00~16:30
16:30	お腹シェイプ(祥乃) 16:20~16:50	Bodyリセット(堀内) 16:35~17:05	
17:00			
17:30	DANCE RUSH(徹哉) 17:00~17:30		
18:00	 		
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			