


fitness & relaxation りらいぶ PROGRAM

2月11日 (月曜日) 祝 

	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)	バーベル&シェイプ 10:15~11:00 (祥乃)	水中運動(本田)  10:25~10:55
11:00			流水教室(長田)  11:00~12:00
11:30	ダンベル体操(祥乃)  11:30~12:00	STEP45 11:20~12:05 (圭子)	
12:00			
12:30	GROUP GROOVE 12:15~13:00 (KEIKO)	骨盤体操(堀内)  12:30~13:00	かんたん平泳ぎ(直子) 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(直子) 
14:00			かんたんバタフライ(直子) 14:00~14:30
14:30	メディカル&リンパケア ストレッチ  14:10~15:10 (堀内)	ズンバ 14:30~15:15 (松浦)	
15:00			
15:30	エンジョイエアロ 15:25~16:10 (圭子)	ヨガ 15:25~16:25 (石堂)	かんたん平泳ぎ(太郎) 15:30~16:00
16:00			
16:30	筋膜のリリース  16:20~17:05 (祥乃)	バランスボール(堀内) 16:35~17:05	
17:00	※定員20名		
17:30	<div data-bbox="268 1736 1050 2168" style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p>冬の感染症にご注意! 免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて免疫力を高めておきましょう。</p> </div> <div data-bbox="1072 1713 1455 1989" style="text-align: right;">  </div>		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			