

# fitness & relaxation りらいぶ PROGRAM

9月16日 (日曜日)			
	スタジオA	スタジオB	プール
10:00			
10:30	ピラティス 10:15~11:00 (佐藤 広美)	エンジョイエアロ 10:15~11:00 (菊田)	
11:00			
11:30	ズンバ 11:15~12:00 (佐藤 広美)	お腹シェイプ(圭子) 11:15~11:45	らくらく背泳ぎ(太郎) 11:45~12:15
12:00			
12:30	FATバーナー 12:15~13:00 (圭子)	ヨガ 12:15~13:00 (堀越)	
13:00			
13:30	GROUP FIGHT 13:15~14:00 (NOZOMI)	太極舞 13:15~14:00 (佐藤 広美)	水中運動(堀内) 13:15~13:45
14:00			
14:30		EXcore(圭子) 14:15~14:45	アクアビクス(望) 14:15~14:45
15:00	ズンバ 14:30~15:15 (佐藤 広美)		
15:30		骨盤体操 15:00~15:45 (堀内)	泳ぎの基本(佐藤) 15:00~15:30
16:00	フィットネスタイチャー 15:50~16:35 (佐藤 広美)		泳ぎの基本(佐藤) 15:00~15:30
16:30		バランスボール(堀内) 16:00~16:30	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

