








fitness & relaxation りらいぶ PROGRAM

9月17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) 	GROUP POWER 10:15~11:00 (MASAKAZU)	アクアビクス(望) 10:25~10:55
11:00			
11:30	ダンベル体操(真一) 11:30~12:00 	STEP45 11:20~12:05 (川畑)	流水教室(長田) 
12:00			11:00~12:00
12:30	ラテンエアロ 12:15~13:00 (渡邊)	骨盤体操(堀内) 	らくらくクロール(望) 12:30~13:00
13:00			
13:30	やさしいエアロ 13:15~14:00 (川畑)	GROUP POWER 13:15~14:00 (MASAKAZU)	水中ウォーキング(望) 13:15~13:45 
14:00			
14:30	ベリーダンス 14:10~15:10 (堀内)	ズンバ 14:30~15:15 (丹野)	
15:00			
15:30		ヨガ	
16:00	バレトン 16:00~16:45 (結城)	15:25~16:25 (石堂)	らくらく背泳ぎ(直子) 15:45~16:15
16:30			
17:00		バランスボール(堀内) 16:45~17:15	ウォーキング500(直子) 16:30~17:00 
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			