


# fitness & relaxation りらいぶ PROGRAM

9月24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)	アクアビクス(佐々木) 10:25~10:55
11:00			流水教室(長田) <small>有料</small>
11:30	ダンベル体操(祥乃) 11:30~12:00	STEP45 11:20~12:05 (圭子)	11:00~12:00
12:00			
12:30	GROUP GROOVE 12:15~13:00 (KEIKO)	骨盤体操(堀内)	らくらくクロール(小林)
13:00		12:30~13:00	12:30~13:00
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(小林)
14:00			13:15~13:45
14:30	ベリーダンス 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)	らくらく背泳ぎ(直子)
16:00			15:45~16:15
16:30	お腹シェイプ(祥乃) 16:20~16:50	Bodyリセット(堀内)	ウォーキング500(直子)
17:00		16:35~17:05	16:30~17:00
17:30			
18:00			
18:30	<p>●祝日は20時閉館となります。 ●季節の変わり目です。 体調管理に努めて下さい◎</p>		
19:00			
19:30			
20:00			