

# fitness & relaxation りらいぶ PROGRAM

1月14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(小林) 10:25~10:55
11:00			流水教室(長田) <small>有料</small> 11:00~12:00
11:30	ダンベル体操(祥乃) 11:30~12:00	STEP45 11:20~12:05 (笹田)	
12:00			
12:30	ラテンコンサルサ 12:15~13:00 (渡邊)	骨盤体操(堀内) 12:30~13:00	かんたん平泳ぎ(小林) 12:30~13:00
13:00			
13:30	やさしいエアロ 13:15~14:00 (渡邊)	お腹シェイプ45(祥乃) 13:15~14:00 (祥乃)	水中ウォーキング(小林)
14:00			
14:30	リンパケアストレッチ 14:15~15:00 (堀内)	ズンバ 14:30~15:15 (丹野)	
15:00			
15:30	エンジョイエアロ 15:15~16:00 (板垣)	ヨガ 15:25~16:25 (石堂)	かんたんバタフライ(直子) 15:15~15:45
16:00			ウォーキング500(直子)
16:30	筋膜のリリース 16:10~16:55 (祥乃)	バランスボール(堀内) 16:45~17:15	16:00~16:30
17:00	※定員15名		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			



栄養バランスのとれた食事を基本に  
冷えが気になるときは身体を温める  
食材を積極的にとりましょう。

