


fitness & relaxation りらいぶ

9月 22日 (火曜日)				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00				
10:30		ナチュラルFit 10:30~11:15 (佐々木)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。 ↓	水中ウォーキング(本田) 10:20~10:50
11:00	ラテンエアロ 10:40~11:25 (渡 邊)			かんたん平泳ぎ(本田) 11:05~11:35
11:30				
12:00	エンジョイエアロ 11:55~12:40 (嶋 守)	ピラティス 11:45~12:30 (渡 邊)		免疫力向上アクアピクス(望) 11:45~12:15
12:30				ビギナーズスイム(本田) 12:30~13:00
13:00	GROUP FIGHT 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡 本)		肩・腰腰痛予防(堀内) 13:15~13:45
14:00				
14:30	ズンバ 14:15~15:00 (岡 本)	太極拳 14:30~15:15 (横 田)	R-サイクル(木村) 14:15~14:45	
15:00			フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。 ↓	
15:30	免疫力向上トレーニング 15:20~15:50(堀内)			泳ぎの基本&スイム500 15:30~16:15 (小林&望)
16:00	ベリーダンス(初級) 16:15~17:00 (堀 内)	初歩のエアロ 16:00~16:30(木村)		泳ぎの基本&スイム800 16:30~17:15 (小林&望)
17:00				流水教室 16:30~17:30 (菅 原)
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				