

fitness & relaxation りらいぶ

9月 21日 (月曜日)					
スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール		
10:00					
10:30	BODY RUSH45 10:20~11:05 (祥乃)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。 ↓	免疫力向上アクアピクス(望) 10:25~10:55		
11:00	はじめてエアロ 10:30~11:15 (石井) 整		流水教室 (佐々木) 有料	11:00~12:00	
11:30	ダンベル体操(祥乃) 11:30~12:00		STEP45 11:15~12:00 (圭子)		
12:00			インフイーストレッチ 12:15~13:00 (祥乃)		
12:30	GROUP GROOVE 12:15~13:00 (KEIKO)		らくらく背泳ぎ(望) 12:30~13:00		
13:00					
13:30	やさしいエアロ 13:15~14:00 (松浦)	GROUP POWER 13:15~14:00 (MASAKAZU)	top ride30(祥乃) 整 13:15~13:45	水中ウォーキング(望) 13:15~13:45	
14:00					
14:30	ズンバ 14:15~15:00 (佐藤 秀樹)	GROUP FIGHT 整 14:15~15:00 (MIZUKI)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。 ↓	らくらくクロール(直子) 14:30~15:00	
15:00					
15:30	エンジョイエアロ 15:30~16:15 (圭子)	ポールピラティス 整 15:30~16:15 (佐藤 秀樹)		ウォーキング500(直子) 15:15~15:45	
16:00					
16:30	ポールピラティスはストレッチポールを使用致します。定員23名となり、整理券をフロントで配布致します。				
17:00					
17:30		ストライキング エクササイズ 有料 (井田) 17:30~18:30			
18:00					
18:30					
19:00	<h1 style="margin: 0;">お知らせ</h1>				
19:30	りらいぶは、おかげさまで12周年を迎えることができました。 10月9日(金)・10日(土)・11日(日)の3日間、周年祭を行います。 もちろんコロナ対策をしっかりと行い、いつもと違うプログラムやインストラクターによるデモンストレーションをなど行っていきます。プログラムは後日配布致します。				
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					