

fitness & relaxation りらいぶ

11月 3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 (松 浦)	ピラティス 11:45~12:30 (渡 邊)		免疫力向上アクアピクス(圭子) 11:45~12:15
12:30				ビギナースイム(本田) 12:30~13:00
13:00	GROUP FIGHT 13:00~13:45 (NOZOMI)	機能改善ストレッチ 13:00~13:45 (松 浦)		肩・腰腰痛予防(堀内) 13:15~13:45
14:00				
14:30	サルセッション 14:15~15:00 (松 浦)	太極拳 14:15~15:00 (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		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)
16:30	ベリーダンス(初級) 16:15~17:00 (堀 内)			流水教室 16:30~17:30 (菅 原)
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00	<p style="text-align: center;">フィットネスウェア販売会のお知らせ 11月13日(金)~11月23日(月)の期間フロ ント前にてウェア販売会を行います。 全品30%~50%OFF!!で販売いたします。 月~金 11:00~21:00 土・日・祝 11:00~19:00</p>			
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

