

fitness & relaxation りらいぶ

12月 29日 (火曜日) 2020年最終営業日				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00				
10:30			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 (整) 10:40~11:25 (渡 邊)	ナチュラルFit (整) 10:30~11:15 (佐々木)		らくらくクロール(本田) 11:05~11:35
11:30				↑リレーを行う予定です
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)	Lower Body スペシャル 12:00~12:45 (祥乃・望) (整)	水中運動(本田) 11:45~12:15
12:30				ピギナーズスイム(本田) 12:30~13:00
13:00	GROUP FIGHT 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 全身経絡調整で、スッキリ! 12:50~13:50 (岡 本)	↓	肩・腰痛予防(堀内) 13:15~13:45
13:30				
14:00				
14:30	ZUMBA 14:15~15:00 (岡 本)	太極拳 スペシャルレッスン 14:15~15:15 (横 田)	R-サイクル(木村) (整) 14:15~14:45	流水教室 (有料) 14:00~15:00 (菅 原)
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)			
16:00		初歩のエアロ (緑) 16:00~16:30(木村)		好きな泳ぎで 予約・30名 25M×108本 15:15~17:15 (小林・望)
16:30	ベリーダンス(堀内) (緑) 108回ツイストチャレンジ 16:15~17:00		↓	
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00		ノンストップBODY RUSH 19:00~19:45 (徹 哉)		
19:30	リラックスYOGA 19:15~20:00 (祥 乃)			アクアピクス(望) 19:15~19:45
20:00		SALSATION® スペシャルレッスン 20:00~21:00 (松浦・小澤) (予約・有料)	↓	
20:30	ノンストップGROUP FIGHT 20:15~21:00 (NOZOMI)			
21:00				
21:30				
22:00				