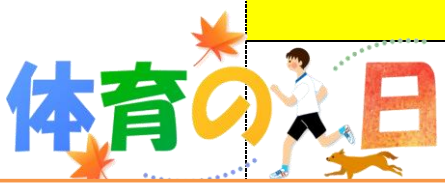
fitness＆relaxation　りらいぶ

10月　14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	整 はじめてｴｱﾛ 10:30～11:15 （板　垣）	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。	ｱｸｱﾋﾞｸｽ（佐々木） 10:25～10:55
11:00				流水教室（長田） 有料 11:00～12:00
11:30	ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ体操（祥乃） 11:30～12:00	STEP45 11:20～12:05 （圭　子）		
12:00				
12:30	GROUP　GROOVE 12:15～13:00 （KEIKO）	骨盤体操（堀内） 12:30～13:00	定員14名 レッスン開始30分前よりフロントにて整理券を配布致します。	かんたんﾊﾞﾀﾌﾗｲ（直子） 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）		水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ（直子） 13:15～13:45
14:00				らくらく平泳ぎ（直子） 14:00～14:30
14:30	メディカル＆リンパケア ストレッチ 14:10～15:10 （堀　内）	ズンバ 14:15～15:00 （松　浦）	整 top ride30（祥乃） 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	エンジョイエアロ 15:25～16:10 （圭　子）	美尻ヨガ 15:20～16:20 （石　堂）		らくらく背泳ぎ（小林） 15:30～16:00
16:00				
16:30	お腹シェイプ（祥乃） 16:20～16:50	Bodyリセット（堀内） 16:30～17:00		
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				



空気が乾燥すると汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、汗をかいてることに気づかず水分補給のタイミングを逃してしまうことがあります。たくさん歩いた時や、スポーツの後などは気づかぬうちに多量の汗をかいてることも・・・水分が不足すると肌荒れ、のどの痛みなどの体調不良の原因となりますのでしっかり水分をとりましょう。