fitness&relaxation りらいぶ

	3月 21日 (火曜日)			<u> </u>
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00 -				
_				
10:30 -		W645724513	フリータイム	水中ウォーキング(本田)
_	anoun anooun	機能改善ストレッチ	古 中ルスペクをみ	10:20~10:50
11:00 -	GROUP GROOVE	10:30~11:15 (千 葉)	自由にバイクを ご利用頂けます。	らくらく背泳ぎ(本田)
-	10:40~11:25 (圭 子)	(丁 朵)	○利用項()ます。	りつい有体で(本田) 11:05~11:35
11:30 -	(王 九)			11:05, -11:55
-		ピラティス		アクアビクス(千葉)
12:00 -	エンジョイエアロ	11:45~12:30		11:45~12:15
-	11:55~12:40	(祥 乃)	Rーサイクル(望)	11.40 12.10
12:30 -	(髙 城)	(11 /3/	12:15~12:45	ビギナースイム(本田)
=	(174 /394)		10.10	12:30~13:00
13:00 -	GROUP FIGHT			13:00~カウンセリング
-	13:00~13:45	13:00~13:45	フリータイム	水中ウォーキング 🔽
13:30 -	(NOZOMI)	(岡 本)	自由にバイクを	13:15~13:45(堀内)
-		<u> </u>	ご利用頂けます。	
14:00 -				法小业(A) ==
14.00	ズンバ	太極拳		流水教室(金澤)
14:30 -	14:15~15:00	14:15~15:00		科
15:00	(岡 本)	(横田)		14:00~15:00
15.00	M			
15:30 -	機能改善エクササイズ			スイムワンポイント(望)
10.00	15:15~15:45(千葉)			15:15~15:45
16:00 -				
_	初歩のエアロ	BODY RUSH45		美脚トレーニング(望)
16:30 -	16:00~16:30(髙城)	16:00~16:45		16:00~16:30
_		(高橋)		流水教室
17:00 -	DIGUE DUGUAS			16:00~17:00 有料
-	FIGHT RUSH45 17:00~17:45			(菅原) 🚨
17:30 -	(高 橋)			
=	(旧) 1両/		→	
18:00 -				
-			# D # \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	
18:30 -		インフィー	商品をWeb	C
-		まる 山 赤 る	トミロナシロ主	1 +_
19:00 -		期人山木 る	ようになりま	
-				
19:30 -	[교기년 중46]교기 🍶	880		IMPHY.
00.00				ストレッチ 効果
20:00 -		OPTIE	·読み取って magnatic	
00.00			备定出	
20:30		いただくと イ	(ンフィーを	
21:00		ご購入いた	だけます。	
21.00		- M/7 VV /C		圧効果(血行改善)
21:30				
20.00	~ご不明な方はスタッフにお声がけ下さい~			
22:00	, · · ·	1757なハルヘブ	ノノトのアルバー	(C),,,