



fitness & relaxation りらいぶ

2月 12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	初めてエアロ 10:30~11:15 (渡 邊)  	BODY RUSH45 10:20~11:05 (高 橋)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。 	アクアビクス(望) 10:25~10:55
11:00				流水教室 (長 田)  11:00~12:00
11:30	ダンベル体操(高橋) 11:30~12:00 	STEP45 11:15~12:00 (圭 子)		
12:00				
12:30	インフィーハッピーストレッチ 12:15~13:00 (望) 	オリエンタルベリー 12:15~13:00 (堀 内) 		かんたん平泳ぎ(高橋) 12:15~12:45
13:00				
13:30	GROUP GROOVE 13:15~14:00 (KEIKO) 	ボディトレーニング  13:15~14:00 (望)		水中ウォーキング(高橋)  13:15~13:45
14:00				
14:30	骨盤体操  14:30~15:15 (堀 内)	GROUP POWER 14:15~15:00 (MASAKAZU)		らくらく背泳ぎ(高橋) 14:15~14:45
15:00				
15:30				
16:00	FIGHT RUSH 15:30~16:15 (高 橋)	ボディメイクヨガ 15:30~16:15 (石 堂)	ウォーキング500(圭子) 15:00~15:30	
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>人気のズンバウエアの販売会 を致します (●^o^●)</p> <p>期間: 3月8(金)~3月20日(水) お楽しみに……</p>  </div>			
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				