

# fitness & relaxation りらいぶ

2月 24日 (月曜日)																																				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール																																
10:00			フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。																																	
10:30	初めてエアロ 10:30~11:15 <span style="color: red; border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">整</span> (渡 邊)	BODY RUSH45 10:20~11:05 (高 橋)		アクアビクス(佐々木) 10:25~10:55																																
11:00				流水教室 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; font-size: 8px;">有料</span> (佐々木 孝弘)																																
11:30	ラテンコンサルサ® 11:35~12:20 <span style="color: red; border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">整</span> (渡 邊)	やさしいベリーダンス 11:15~12:00 (堀 内)		10:30~11:30																																
12:00																																				
12:30	ダンベル体操(佐々木) 12:30~13:00	インフイーハッピーストレッチ 12:15~13:00 (望) <span style="color: red; border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">整</span>		らくらくクロール(高橋) 12:15~12:45																																
13:00																																				
13:30	サルセッション 13:15~14:00 (長 瀬)	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 14:20~15:05 (堀 内)	GROUP POWER 14:15~15:00 (MASAKAZU)																																		
15:00																																				
15:30	エンジョイエアロ 15:30~16:15 (笹 田)	ボディメイクヨガ 15:15~16:00 (石 堂)																																		
16:00		自律神経を 整えるヨガ	かんたんバタフライ(高橋) 15:45~16:15																																	
16:30	HIIT RUSH 16:30~17:15 (高 橋)	16:10~16:55	ウォーキング500(堀内) 16:30~17:00																																	
17:00																																				
17:30	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #e0e0e0;"> <h2 style="text-align: center; margin: 0;">映像レッスンはもう参加しましたか？</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 8px; margin: 0;">ちょっと時間があつたので参加してみました 思った以上に動きやすく心地よい汗が かけました。気軽に参加できるのが良く、 毎回参加するようになりました。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>詳しい内容はこちら！ </p> </div> </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 15%;">15:20~15:50</td> <td style="width: 55%;">ストレッチ</td> <td style="width: 20%; text-align: right;">20分</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">金曜</td> <td colspan="2">ほぐし&amp;伸ばし 不調解消</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>15:00~15:35</td> <td>簡単エステ</td> <td style="text-align: right;">35分</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">土曜</td> <td colspan="2">膝のセルフマッサージ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>16:45~17:30</td> <td>ピラティス</td> <td style="text-align: right;">45分</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="3">骨盤調整 姿勢改善 体幹強化</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">日曜</td> <td>17:15~17:50</td> <td>ヨガ</td> <td style="text-align: right;">35分</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="3">ストレスフリーヨガ</td> </tr> </table> </div>					15:20~15:50	ストレッチ	20分	金曜	ほぐし&伸ばし 不調解消				15:00~15:35	簡単エステ	35分	土曜	膝のセルフマッサージ				16:45~17:30	ピラティス	45分		骨盤調整 姿勢改善 体幹強化			日曜	17:15~17:50	ヨガ	35分		ストレスフリーヨガ		
	15:20~15:50	ストレッチ	20分																																	
金曜	ほぐし&伸ばし 不調解消																																			
	15:00~15:35	簡単エステ	35分																																	
土曜	膝のセルフマッサージ																																			
	16:45~17:30	ピラティス	45分																																	
	骨盤調整 姿勢改善 体幹強化																																			
日曜	17:15~17:50	ヨガ	35分																																	
	ストレスフリーヨガ																																			
18:00																																				
18:30																																				
19:00																																				
19:30	月曜 20:15~21:00	ボディデザイン	45分																																	
	自律神経を整えるヨガ																																			
19:30	火曜 16:15~17:00	ボディデザイン	45分																																	
	デトックスフローヨガ																																			
20:00	水曜 16:45~17:15	エクササイズボール	15分×2本																																	
	むくみ対策&体幹編																																			