

fitness & relaxation りらいぶ

11月 23日 (土曜日) 祝日				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00				
10:30	オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松 浦)		フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	キッズスイミングスクール 10:00~11:00
11:00		モーニングストレッチ(堀内) 10:45~11:15		
11:30				
12:00	骨盤エクササイズ 11:30~12:15 (堀内)	バーチャルレッスン (ダンスエアロ) 11:30~12:15	R-サイクル(佐々木) 11:45~12:15 整	キッズスイミングスクール 11:15~12:15
12:30				※フィットネス会員方用 にコースを開放しております。
13:00	筋膜リリース(堀内) 12:30~13:15	GROUP POWER 12:30~13:15 (MASAKAZU)	フリータイム	
13:30				水中ウォーキング 13:15~13:45(太郎)
14:00	GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI) 整	メディカルストレッチ 14:00~14:45 (堀 内)		ビギナースイム(太郎) 14:00~14:30
14:30				
15:00	ズンバ 15:00~15:45 (長 瀬)	バーチャルレッスン 骨盤・股関節を整える 15:00~15:45		オリジナルアクアビクス(佐々木) 14:45~15:15
16:00		EX CORE(佐々木) 16:00~16:30		かんたんバタフライ(太郎) 16:00~16:30
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				