

fitness & relaxation りらいぶ

1月13日 月曜日(祝日)

	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	① 初めてエアロ 10:30~11:15 (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 (佐々木 孝弘)
11:30	② ラテンコンサルサ® 11:35~12:20 (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	インフィーハッピーストレッチ 12:15~13:00 (望)		かんたんバタフライ(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)		マスターズ水泳 競泳練習会 13:00~14:00 (菅 原)
14:00				
14:30	FIGHTRUSH 14:15~15:00 (高 橋)	GROUP POWER 14:15~15:00 (MASAKAZU)		水中ウォーキング(太郎) 14:15~14:45
15:00			かんたん平泳ぎ(太郎)	
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)	15:00~15:30	
16:00				
16:30	<p>レッスン参加の方へ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レッスン途中入場は安全管理上、開始後5分以内とさせていただきます。 ・マークのついたレッスンは、運動が初めての方や、高齢者の方でも気軽に参加できます。 ・都合によりインストラクター・レッスンの変更がある場合がありますのでご了承ください。 ・スクールスイム・流水教室は有料プログラムとなります。 ・祝日プログラムは通常の曜日と内容が異なります。 ・安全のためシューズを履いてレッスンにご参加ください(ヨガ等を除く) 			
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				