

2019年 4施設対抗水泳大会の為 特別プログラム

フィットネスクラブ リラひたち TEL.029-276-7830

3月24日(日)



	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			
11:00	10:25-11:15(50) エアロ 50 角屋 美麗		
12:00	11:30-12:30(60) フラダンス 60 コマキケイフラハーラウ	11:30-12:00(30) エアロ 30 角屋 美麗 12:10-12:40(30) ストレッチポール 30 川崎 優太	自由泳
13:00	12:45-13:45(60) ZUMBA (60min) 関 真由美	13:00-13:45(45) バランスコーディネーション45 川崎 桃子	
14:00	14:00-15:00(60) ヨガ 60 仙田 美智代		
15:00	15:15-16:00(45) ボディバランス 45 高津 秀之		
16:00	16:15-17:15(60) ボディパンプ 60 高津 秀之		
17:00	17:30-18:30(60) ボディコンバット 60 西原 明希		
18:00			
19:00			
20:00			

ジム・プールのご利用は19:30までとなります

- ... 初心者の方でも安心してご参加いただけます。
- ... 整理券配布プログラム
- ... このマークのあるレッスンに限り、途中退出できます。退出のタイミングはインストラクターがご案内します。

営業時間10:00~20:00まで