

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2024年4月

予・60分前より先着予約配布
照明レッスン



	月曜日 スタジオ	火曜日 スタジオ	水曜日 スタジオ	木曜日 スタジオ	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜日 スタジオ
10:45	10:45~11:30 フィールゴコア エアロ&筋トレ Easy スタッフ	10:45~11:30 ZUMBA Begin MIDORI	10:45~11:30 リフレッシュ ヨガ Begin 杉浦	10:45~11:30 心と体をつなぐ 呼吸法 茶香炉 Begin スタッフ	10:45~11:30 リラックス ヨガ Begin 下村	10:45~11:30 リラックス ヨガ Begin 下村	11:15~12:00 禅奏 リラックス&痛み改善 茶香炉ヨガ Begin スタッフ
12:00	12:00~12:45 バレトン バレトンヨガ Easy 岩井				12:00~12:45 脂肪燃焼 エアロ Begin 嶋田	12:15~13:00 シェイプ UP ワークアウト エアロ&筋トレ Begin スタッフ	12:30~13:15 FIGHT KICK DIET キックボクシング Easy スタッフ
13:15	13:15~14:00 脂肪燃焼 エアロ Begin 黒木	13:15~14:00 ストレッチ ヨガ Begin 鈴木	13:15~14:00 くびれ&美脚 ジャンプスター トランポリン Begin スタッフ	13:15~14:00 筋膜 リリース ヨガ Easy 嶋田	13:15~14:00 禅奏 リラックス&痛み改善 茶香炉ヨガ Begin スタッフ	13:45~14:30 ぼくしヨガ Begin 上田	13:45~14:30 ぼくしヨガ Begin 上田
14:30	14:30~15:15 セルフ ボディケア ストレッチ Easy 黒木	14:30~15:15 トータル ファットバーン エアロ&格闘技 Begin スタッフ	14:30~15:15 バレトン バレトンヨガ Easy 岩井	14:30~15:15 簡単 ステップ エアロ Begin スタッフ	14:16~15:00 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ	15:00~15:45 健康ヨガ Begin 上田	15:00~15:45 健康ヨガ Begin 上田
19:00	19:00~19:45 ピラティス Begin CEYDA	19:15~20:00 くびれ&美脚 ジャンプスター トランポリン Begin スタッフ	19:00~19:45 筋膜 リリース ヨガ Begin 嶋田	19:15~20:00 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ	19:00~19:45 ZUMBA Easy MIDORI	18:15~18:45 美脚&美尻 ウルトラジャンプ トランポリン Easy スタッフ	19:00~19:45 ZUMBA Easy MIDORI
20:15	20:15~21:00 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ	20:15~21:00 リラックス ヨガ Begin 下村	20:15~21:00 ステップ エアロ Begin 嶋田	20:15~20:45 セルフ ボディケア Begin スタッフ	20:15~21:00 ピラティス Begin CEYDA		
21:30	21:15~21:45 禅奏 リラックス&痛み改善 茶香炉ヨガ Begin スタッフ	21:15~21:45 HEAT×HIIT Hard スタッフ	21:30~22:00 ボディシェイプ 筋力トレーニング Easy 嶋田		21:15~22:00 ZUMBA Easy MIDORI		
22:00							

水曜日
休館日

おすすめレッスン

レッスン時間
レッスン名
内容
強度
担当者名

インフォメーション

●表示説明

13:45~14:15
FIGHT KICK
キックボクシング
Middle
戸田

●レベル説明

Begin Easy Middle Hard
Begin 初心者向 Middle 中級者向け Hard 上級者向け

●スタジオレッスン18名定員
開始時間60分前より予約礼配布

(注)新型コロナウイルス感染症防止策の為
全レッスン格及び休憩時間は30分
です。30分間は換気と消毒作業を行います。