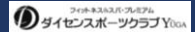


LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2024年4月

予 60分前より先着予約礼配布

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 フィールザコア エアロ&筋トレ 予 Easy スタッフ	10:45~11:30 ZUMBA Begin MIDORI	10:45~11:30 リフレッシュ ヨガ 予 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 予 Begin 下村	10:45 11:15~12:00 禪 奏 リラックス&痛み改善 茶香炉ヨガ Begin 予 スタジオ	10:45
12:00 12:00~12:45 パレトン パレトンヨガ Easy 岩井	12:00~12:45 シェイ° UP ワークアウト エアロ&筋トレ Begin スタッフ	12:00~12:45 脂肪燃焼 エアロ Begin 嶋田	12:00~12:45 脂肪燃焼 エアロ Begin 嶋田	12:00~12:45 脂肪燃焼 エアロ Begin 嶋田	12:00~12:45 シェイ° UP ワークアウト エアロ&筋トレ Begin スタッフ	12:00
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 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 禪 奏 リラックス&痛み改善 茶香炉ヨガ Begin スタッフ	13:15
14:30 14:30~16:15 セルフ ボディケア ストレッチ Easy 黒木	14:30~16:15 トータル ファットバーン エアロ&格闘技 Begin スタッフ	14:30~16:15 パレトン パレトンヨガ Easy 岩井	14:30~16:15 パレトン パレトンヨガ Easy 岩井	14:30~16:15 簡単 ステップエアロ Begin スタッフ	14:30~16:15 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ	14:30
15:15	15:00~15:45 健康ヨガ Begin 上田	15:00~15:45 健康ヨガ Begin 上田	15:00~15:45 健康ヨガ Begin 上田	15:00~15:45 健康ヨガ Begin 上田	15:00~15:45 健康ヨガ Begin 上田	15:00
19:00 19:00~19:45 ピラティス Begin OEYDA	19:00~19:45 ピラティス Begin OEYDA	19:00~19:45 ピラティス Begin OEYDA	19:00~19:45 ピラティス Begin OEYDA	19:00~19:45 ピラティス Begin OEYDA	19:00~19:45 ピラティス Begin OEYDA	19:00
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	20:15~21:00 ステップ エアロ Begin 嶋田	20:15~21:00 セルフ ボディケア Begin スタッフ	20:15~21:00 ピラティス Begin OEYDA	20:15
21:30 21:15~21:45 禪 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×HIT Hard スタッフ	21:30~22:00 ボディシェイブ 筋力トレーニング Easy 嶋田	21:30~22:00 ボディシェイブ 筋力トレーニング Easy 嶋田	21:15~22:00 ZUMBA Easy MIDORI	21:15~22:00 ZUMBA Easy MIDORI	21:30
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00

水曜日 水曜日 休館日

おすすめレッスン



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
 レッスン時間
 レッスン名
 内容
 強度
 担当者名

●レベル説明
 Hard 上級者向け
 Middle 中級者向け
 Easy 初級者向け
 Begin 初心者向け

●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防止策の為
 全レッスン枠及び休憩時間は30分
 です。30分間は換気と消毒作業を行います。