LESSON TIME SCHEDULE［レッスンタイムスケジュール］2024年 3月

予 60分前より先着予約札配布

βスタジオにて照明レッスン

FITNESS & SPA RELAX ダイセンスポーツクラブ小牧 Luxu

月曜日 スタジオ	月曜日 プール	火曜日 スタジオ	火曜日 プール	水曜日	木曜日 スタジオ	木曜日 プール	金曜日 スタジオ	金曜日 プール	土曜日 スタジオ	土曜日 プール	日曜日 スタジオ	日曜日 プール
10:45～11:30 機能改善 ストレッチ体操 Easy 板津		10:45～11:30 やさしい筋膜ヨガ 茶香炉ヨガ 予 Begin 社本		水曜日 休館日	10:45～11:30 ステップエアロ Easy 予 篠原		10:45～11:30 MEGA DANCE Easy 酒井		10:45～11:30 オリジナルヨガ Begin 予 長谷川			
12:00～12:45 エアロビクス Begin 板津		12:00～12:45 ボール体操 バランスボール 予 Begin スタッフ			12:00～12:45 ZUMBA Easy 篠原		12:00～12:45 バランスBALL Begin 予 山口	11:45～12:30 AQビクス エアロビクス Easy 酒井	12:00～12:45 エアロビクス Easy 長谷川		12:00～12:45 フィールザコア エアロ＆筋トレ Begin スタッフ	
13:15～14:00 オリジナルヨガ Begin 予 スタッフ		13:15～14:00 ピラティス Begin 予 丹羽			13:15～14:00 ボール体操 バランスボール Begin 予 スタッフ		13:15～14:00 ZUMBA Begin Yuki		13:15～14:00 バレトン バレエヨガ Easy 岡田		13:15～14:00 爽快ファイティングエクササイズ Begin 小西	
14:30～15:15 ボール体操 バランスボール 予 Begin スタッフ	14:15～14:45 AQウォーキング Easy スタッフ	14:30～15:15 脂肪燃焼エアロ エアロビクス Middle 酒井			14:30～15:15 サルセーション Begin 予 神村		14:30～15:15 ストレッチボールEX. Begin 予 社本		14:30～15:15 スローフローヨガ Easy 予 山木田		14:30～15:15 筋トレ＆ストレッチボールエクササイズ Begin 予 小西	
									18:00～18:45 ｼｪｲﾌﾟ UP ﾜｰｸｱｳﾄ エアロ＆筋トレ Begin 予 スタッフ		15:45～16:30 ZUMBA Begin 小西	
19:15～20:00 楽々脂肪燃焼 ウルトラダイエット トランポリン Begin 予 スタッフ		19:15～20:00 FIGHT KICK DIET キックボクシング Begin スタッフ			19:00～19:45 オリジナルヨガ Easy 予 長谷川		19:00～19:45 Fight Exercise ボクシング Midlle 岡嶋		19:00～19:45 茶香炉ヨガ Begin 予 スタッフ			
20:15～20:45 ステップエアロ 予 Begin スタッフ		20:15～20:45 ダンベルEX 予 Begin スタッフ			20:15～21:00 バレトン バレエヨガ Midlle 岡田		20:00～20:45 ZUMBA Easy 岡嶋		20:00～20:30 トータルファットバーン エアロ＆格闘技 Begin スタッフ			
21:15～22:00 サルセーション Begin 神村		21:15～22:00 メガダンス Easy 大城			21:30～22:00 エアロビクス Easy 岡田		21:00～21:30 HEAT×HIIT 予 Hard スタッフ					

おすすめレッスン

インフォメーション

●表示説明

13:30～14:15 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
Begin 初心者向

●スタジオレッスン24名定員
開始時間60分前より予約札配布

注）新型コロナウィルス感染防止策の為休憩時間は30分です。30分間は換気と消毒作業を行います。