

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2026年 2~3月

60分前より先着予約札配布
 βスタジオ夏季使用無
 DAISEN & APPELLA
 ダイゼンスポーツクラブ小牧 LACQU

	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:45	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 Begin スタッフ		10:45~11:30 MEGA DANCE Easy 酒井		10:45~11:30 ピラティス Begin 祐植					
12:00	12:00~12:45 エアロビクス Begin 板津		12:00~12:45 よさこい シェイプ リズムエクササイズ Begin スタッフ		11:15~12:00 スローフロー ヨガ Easy 山木田		11:45~12:30 初級 エアロビクス Begin 酒井		11:45~12:30 ZUMBA Easy 祐植		12:00~12:45 禪 奏 リラックス& 痛み改善 茶香炉ヨガ Begin スタッフ	
13:15	13:15~14:00 オリジナル ヨガ Easy スタッフ		13:15~14:00 ボディメンテ ストレッチボール Begin スタッフ		13:15~14:00 STRONG Nation 有酸素&格闘技 Begin Yuki		12:45~13:30 リングリリース & 体幹ゆったりヨガ Begin スタッフ		13:15~14:00 ボディメンテ ストレッチボール Begin スタッフ		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 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ		14:30~15:15 脂肪燃焼 エアロ エアロビクス Middle 酒井		14:15~15:00 CIRCLE Mobility コンディショニング Begin Yuki		13:45~14:30 ストレッチ ボールEX. Begin スタッフ		14:30~15:15 カーディオ ファイティング Begin スタッフ		14:30~15:15 筋トレ& ストレッチボール エクササイズ Begin 小西	
18:00											15:45~16:30 ZUMBA Begin 小西	
19:00	19:15~20:00 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ		19:15~20:00 フィールゾコア エアロ&筋トレ Begin スタッフ		19:00~19:45 オリジナル ヨガ Easy 水谷		19:15~20:00 Fight Exercise ボクシング Middle 岡嶋		19:15~20:00 ZUMBA ※第2第4週で のレッスンです Begin 小西 第1.3.5週は休講		18:30~19:00 ボディ メンテ ストレッチボール スタッフ	
20:15	20:30~21:15 よさこい シェイプ リズムエクササイズ Begin スタッフ		20:30~21:00 ボディ メンテ ストレッチボール スタッフ		20:15~21:00 やさしいフラ フラダンス Begin あやな		20:15~21:00 ZUMBA Easy 岡嶋		20:15~21:00 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ			
22:00			21:15~22:00 メガダンス Easy 大城		21:15~21:45 カーディオ ファイティング Hard スタッフ							

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
13:30~14:15
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 初級者向け
Begin 初心者向け
- 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) 新型コロナウイ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。