

# LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2018.1月

予...先着予約優先【定員制】

α スタジオ β スタジオ

DAISEN & SPARKLES  
ダイゼンスポーツクラブ小牧 LUXU

	月曜日		火曜日		水曜日		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	スタジオ	プール
10:00														
10:15~10:30	Enjoyストレッチ		Enjoyストレッチ		Enjoyストレッチ		Enjoyストレッチ		Enjoyストレッチ		Enjoyストレッチ		Enjoyストレッチ	
11:00	やさしい ヨガ 牧野		ダンス エアロ 米城		パワー ヨガ 鎌倉	11:00~11:45 アクア ピクス 酒井	MEGA DANZ 酒井		ナチュラル ヨガ 長谷川				11:00~11:45 かんたん エアロ 武藤	
11:45~12:30	かんたん エアロ 鎌倉	12:00~12:30 Enjoy アクア ウォーク 栗木	Enjoy ボクシング 武井		11:45~12:30 かんたん ステップ 鎌倉		11:45~12:30 リンバストレッチ ヨガ 鈴木		11:45~12:30 かんたん エアロ 長谷川	11:30~12:00 かんたん クロール 栗木			12:00~12:45 脂肪燃焼 エアロ 武藤	
12:00														
12:45~13:30	脂肪燃焼 エアロ 鎌倉	12:45~13:15 かんたん 平泳ぎ 栗木	DAISEN ヨガ 禅奏 社本		12:45~13:30 ピラティス 鎌倉		12:45~13:30 バレトン 鈴木		12:45~13:30 DAISEN キックエクササイズ ファイト キック 牧野				13:00~13:45 DAISEN ヨガ 禅奏 石田	
13:00														
13:45~14:30	機能改善 体操 板津		かんたん エアロ 酒井		13:45~14:30 ZUMBA 米城		13:45~14:30 DAISEN 機能改善 トレーニング 牧野	13:45~14:15 Enjoy アクア ウォーク 栗木	13:45~14:30 バレトン 岡田(業)				14:00~14:45 DAISEN 初級トランポリン Enjoy JUMP 石田	
14:00														
14:45~15:30	入門 エアロ 板津		脂肪燃焼 エアロ 酒井		14:45~15:30 DAISEN スタンディング フロー ヨガ 牧野		14:45~15:30 DAISEN リラックス 茶香炉 ヨガ 牧野	14:30~15:15 アクア ピクス 永田	14:45~15:30 スローフロー ヨガ 山木田					
15:00														
18:45~19:30	DAISEN パワー ヨガ 牧野		リンバストレッチ ヨガ 鈴木		18:45~19:30 ナチュラル ヨガ 長谷川		18:45~19:15 骨盤体操 岡崎		18:30~19:15 DAISEN エアロ フィール・ザ ・コア Night 石田					
19:00														
19:45~20:30	MEGA DANZ 鎌倉	20:00~20:30 Enjoy ダイエット ウォーキング 石田	ファイト エクサ サイズ 鈴木	20:00~20:30 Enjoy シェイプ ミット 武井	19:45~20:30 バレトン 岡田(業)	20:00~20:30 Enjoy シェイプ ダンベル 牧野	19:30~20:15 ファイト エクサ サイズ 岡崎	20:00~20:30 Enjoy ダイエット ウォーキング 石田	19:30~20:15 DAISEN トランポリン ジャンプ ★スター 石田					
20:00														
20:45~21:30	ZUMBA 鎌倉		MEGA DANZ 大城		20:45~21:30 かんたん エアロ 岡田(業)		20:30~21:15 ZUMBA 岡崎		20:30~21:15 DAISEN リラックス 茶香炉 ヨガ 牧野					
21:00														
21:45~22:30	DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング 武井		DAISEN エアロ フィール・ザ ・コア Night 石田		21:45~22:30 DAISEN トランポリン ジャンプ ★スター 武井		21:30~22:15 DAISEN キックエクササイズ ファイト キックNight 牧野							
22:00														

水曜日  
休館日

## おすすめレッスン

