

# LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2018.12月

予...先着予約優先【定員制】  
 α スタジオ    β スタジオ



	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
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		Enjoyストレッチ	
11:00	ハワイアン フィットネス フラダンス あい		ダンス エアロ 米城	11:00~11:30 かんたん クロール 社本	パワー ヨガ 鎌倉	11:00~11:45 アクア ピクス 酒井	MEGA DANZ 酒井	10:45~11:30	ナチュラル ヨガ 長谷川		11:00~11:30 Enjoy 予 骨盤 リセット 若林		
12:00	かんたん エアロ 鎌倉	12:00~12:30 Enjoy アクア ウォーク 栗木	Enjoy 腰痛改善 ストレッチ 若林	かんたん 背泳ぎ 社本	11:45~12:30 予 かんたん ステップ 篠原	12:00~12:30 膝と腰に やさしい 水中ストレッチ 村田	リンバストレッチ ヨガ 鈴木	12:00~12:30 Enjoy アクア ウォーク 栗木	かんたん エアロ 長谷川	11:30~12:00 かんたん クロール スタッフ	12:15~12:45 かんたん 背泳ぎ スタッフ	11:45~12:30 DAISEN yoga リズムヨガ 若林	
13:00	脂肪燃焼 エアロ 鎌倉	12:45~13:15 かんたん 平泳ぎ 栗木	12:45~13:30 禅奏 アンチ エイジング 社本	13:15~13:45 Enjoy アクア ピクス 理奈	12:45~13:30 ピラティス 篠原	12:45~13:30 バレトン 鈴木	13:00~13:30 Enjoy アクア ピクス 理奈	12:45~13:30 禅奏 くびれ& 骨盤調整 若林	12:45~13:15 フィール・ザ・コア 楽々 脂肪燃焼 理奈			13:30~14:00 Enjoy エアロ トレーニング 戸田	
14:00	13:45~14:30 機能改善 体操 板津		13:45~14:30 かんたん エアロ 酒井		13:45~14:30 フィール・ザ・コア 楽々 脂肪燃焼 スタッフ			13:45~14:30 筋膜リリース 社本		13:45~14:30 バレトン 岡田(葉)		14:15~14:45 Enjoy ダン・ヒガ 美・ボディ 若林	
15:00	14:45~15:30 入門 エアロ 板津		14:45~15:30 脂肪燃焼 エアロ 酒井		14:45~15:30 禅奏 くびれ& 骨盤調整 若林		14:45~15:30 予 DAISEN トランポリン 美脚・美尻 スタッフ		14:45~15:30 スローフロー ヨガ 山木田		15:00~15:45 脂肪燃焼 エアロ 小笠原		
19:00	18:45~19:30 フィール・ザ・コア 楽々 脂肪燃焼 理奈		18:45~19:30 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 岡嶋		18:45~19:15 予 Enjoy 姿勢改善 ストレッチ スタッフ				
20:00	19:45~20:30 MEGA DANZ 篠原	20:00~20:30 Enjoy アクア ピクス 理奈	19:45~20:30 ファイト エクサ サイズ 鈴木	20:00~20:30 Enjoy シェイプ ダンベル スタッフ	19:45~20:30 バレトン 岡田(葉)		19:30~20:15 ファイト エクサ サイズ 岡嶋	20:00~20:30 Enjoy アクア ボクシング 武井		19:30~20:15 DAISEN yoga リズムヨガ 若林			
21:00	20:45~21:30 ZUMBA 篠原		20:45~21:30 MEGA DANZ 大城		20:45~21:30 かんたん エアロ 岡田(葉)		20:30~21:15 ZUMBA 岡嶋		20:30~21:15 DAISEN リラックス 茶香炉 ヨガ 若林				
22:00	21:45~22:30 DAISEN リラックス 茶香炉 ヨガ 若林		21:45~22:15 フィール・ザ・コア ウルトラ ダイエット スタッフ		21:45~22:30 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング スタッフ		21:30~22:00 予 DAISEN トランポリン ウルトラ ダイエット 武井						

水曜日  
休館日

## おすすめレッスン

