

# LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2018. 3月

予...先着予約優先【定員制】

α スタジオ β スタジオ

DAISEN & SPARELAX  
ダイセ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	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		ナチュラル ヨガ 長谷川				11:00~11:45 かんたん エアロ 武蔵	
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 ボクシング 武井	かんたん 背泳ぎ 社本	12:00~12:30 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		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 武蔵			
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 DAISEN ヨガ 禅奏 社本		12:45~13:30 ピラティス 篠原		12:45~13:30 バレトン 鈴木	13:15~13:45 Enjoy アクア ウォーク 栗木	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 やさしい ヨガ 牧野			
14:00	13:45~14:30 予 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 ZUMBA 米城		13:45~14:30 筋膜リリース 社本	14:00~14:30 Enjoy アクア ピクス 石田	13:45~14:30 バレトン 岡田(葉)		14:00~14:45 DAISEN 初級トランポリン Enjoy JUMP 石田			
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 DAISEN スタンディング フロー ヨガ 牧野		15:00~15:45 DAISEN エアロ フィール ザ・コア 石田		14:45~15:30 スローフロー ヨガ 山木田					
19:00	18:45~19:30 やさしい ヨガ 牧野		18:45~19:30 リンバストレッチ ヨガ 鈴木	19:00~19:30 Enjoy シェイプ ミット 武井		18:45~19:30 ナチュラル ヨガ 長谷川		18:45~19:15 骨盤体操 岡嶋	19:00~19:30 Enjoy ダイエット ウォーキング 石田	18:30~19:15 予 DAISEN トランポリン ジャンプ ★スター 石田				
20:00	19:45~20:30 MEGA DANZ 篠原	20:00~20:30 Enjoy アクア ピクス 石田	19:45~20:30 ファイト エクサ サイズ 鈴木		19:30~20:00 Enjoy シェイプ ダンベル 牧野	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		19:30~20:15 DAISEN エアロ フィール・ザ コア Night 石田					
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 禅奏 武井					
22:00	21:45~22:30 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング 武井		21:45~22:30 DAISEN エアロ フィール・ザ コア Night 石田		21:45~22:30 DAISEN キックエクササイズ ファイト キックNight 牧野		21:30~22:15 予 DAISEN トランポリン ジャンプ ★スター 武井							

水曜日

休館日

## おすすめレッスン

