

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2018.4月

予...先着予約優先【定員制】

αスタジオ βスタジオ

DAISEN & SPARGLAX
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		10:15~10:30 Enjoyストレッチ		10:15~10:30 Enjoyストレッチ		10:15~10:30 Enjoyストレッチ		10:15~10:30 Enjoyストレッチ		10:15~10:30 Enjoyストレッチ		10:15~10:30 Enjoyストレッチ	
11:00	10:45~11:30 ハワイアン フィットネス フラダンス あい		10:45~11:30 ダンス エアロ 米城	11:00~11:30 かんたん クロール 社本	10:45~11:30 パワー ヨガ 鎌倉	11:00~11:45 アクア ピクス 酒井	10:45~11:30 MEGA DANZ 酒井	10:45~11:30 ナチュラル ヨガ 長谷川					11:00~11:45 かんたん エアロ 武藤	
12:00	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	11:45~12:30 Enjoy ボクシング 武井	11:45~12:15 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	11:45~12:30 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	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			
13:00	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	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	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 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	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 予			
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	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 ナチュラル ヨガ 長谷川	18:45~19:15 骨盤体操 岡嶋					
20:00	19:45~20:30 MEGA DANZ 篠原		19:45~20:30 ファイト エクサ サイズ 鈴木		19:45~20:30 バレトン 岡田(葉)	19:30~20:00 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 岡嶋	19:30~20:15 予DAISEN トランポリン ジャンプ ★スター 武井						
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 リラククス 茶香炉ヨガ 禅奏 武井						
22:00					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 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング 武井							

水曜日

休館日

おすすめレッスン

