

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2018.5月

予...先着予約優先【定員制】

α スタジオ β スタジオ

DAISEN FITNESS & SPARELAX
ダイセンスポーツクラブ小牧 Luxa

	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
10:45~11:30	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					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	かんたん 背泳ぎ 社本	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 栗木	12:15~12:45 かんたん 背泳ぎ 栗木	11:45~12:30 脂肪燃焼 エアロ 武藤		
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			12:45~13:30 DAISEN キックエクササイズ ファイト キック 牧野		12:45~13:30 やさしい ヨガ 牧野		
13:45~14:30	機能改善 体操 予 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(業)			13:45~14:30 バレトン 岡田(業)		13:45~14:15 Enjoy パーベルde シェイプ 川口		
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	14:45~15:30 DAISEN エアロ フィール ザ・コア 武井	14:45~15:30 スローフロー ヨガ 山木田			14:45~15:30 スローフロー ヨガ 山木田		14:30~15:15 DAISEN 初級トランポリン Enjoy JUMP 川口		
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	18:30~19:15 DAISEN エアロ フィール・ザ コア Night 川口			19:30~20:15 DAISEN トランポリン ジャンプ ★スター 武井				
19:45~20:30	MEGA DANZ 篠原		19:45~20:30 ファイト エクサ サイズ 鈴木		19:30~20:00 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 DAISEN トランポリン ジャンプ ★スター 武井			20:30~21:15 DAISEN リラックス 茶香炉 禅奏 武井				
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(業)	20:30~21:15 ZUMBA 岡嶋	20:30~21:15 DAISEN リラックス 茶香炉 禅奏 武井							
21:45~22:30	予 DAISEN トランポリン ジャンプ ★スター 川口				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 リラックス 茶香炉 ヨガ 牧野								

水曜日
休館日

おすすめレッスン

