

# LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2018.6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	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	
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				11:00~11:45 DAISEN yoga リズムヨガ 若林	
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 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	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	12:00~12:30 Enjoy 予骨盤 リセット 若林			
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 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 やさしい ヨガ 牧野		
13:45~14:30	機能改善 体操 板津		かんたん エアロ 酒井	13:45~14:15 Enjoy アクア ピクス 理奈	水曜日	13:45~14:30 ZUMBA 米城	13:45~14:30 筋膜リリース 社本	13:45~14:15 Enjoy アクア ピクス 理奈	13:45~14:30 バレトン 岡田(葉)			13:45~14:15 Enjoy タンパ 美・ボディ 若林		
14:45~15:30	入門 エアロ 板津		脂肪燃焼 エアロ 酒井		休館日	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 武井		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 予JUMP 武井		
18:45~19:30	やさしい ヨガ 牧野		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 予DAISEN トランポリン ジャンプ スター 武井				
19:45~20:30	MEGA DANZ 篠原		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 yoga リズムヨガ 若林					
20:45~21:30	ZUMBA 篠原		MEGA DANZ 大城			20:30~21:15 ZUMBA 岡嶋		20:30~21:15 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング 武井						
21:45~22:30	DAISEN リラックス 茶香炉 ヨガ 若林		DAISEN エアロ フィール・ザ コア Night 武井			21:30~22:15 DAISEN リラックス 茶香炉 ヨガ 牧野								

## おすすめレッスン

