

# LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2018.8月

予...先着予約優先【定員制】

α スタジオ

β スタジオ

DAISEN FITNESS & SPARELAX  
ダイゼ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					10:45~11:15 フィール・ザ・コア 楽々脂肪燃焼 理奈	
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	かんたん エアロ 長谷川	11:30~12:00 かんたん クロール 栗木	11:30~12:15 DAISEN yoga リズムヨガ 若林	12:15~12:45 かんたん 背泳ぎ 栗木	12:30~13:00 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	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 禅奏 くびれ& 骨盤調整 若林				13:15~14:00 やさしい ヨガ 牧野	
13:45~14:30	機能改善 予体操 板津		13:45~14:30 かんたん エアロ 酒井	13:45~14:15 Enjoy アクア ピクス 理奈	13:45~14:30 水曜日 初級 かんたん エアロ 小笠原		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(業)				14:15~14:45 Enjoy ダンベルが 美・ボディ 若林	
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 休館日 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				15:00~15:45 DAISEN 初級トランポリン 予Enjoy UMP 武井	
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		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				19:30~20:15 DAISEN yoga リズムヨガ 若林	
19:45~20:30	MEGA DANZ 篠原		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 ミット 武井	19:45~20:30 バレトン 岡田(業)	20:00~20:30 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	20:00~20:30 Enjoy アクア ボクシング 武井					20:30~21:15 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング 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							
21:45~22:30	DAISEN リラックス 茶香炉 ヨガ 若林		21:45~22:30 DAISEN エアロ フィール・ザ コア Night 武井		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							

## おすすめレッスン

