

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2018.9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	
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				10:45~11:15 フィール・ザ・コア 楽々 脂肪燃焼 理奈	
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 腰痛改善 ストレッチ 若林	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	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	
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 禅奏 アンチ エイジング 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	
14:00	機能改善 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	水曜日 休館日	13:45~14:30 フィール・ザ・コア 楽々 脂肪燃焼 理奈	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)				14:15~14:45 Enjoy ダン・ヒカ 美・ボディ 若林	
15:00	入門 エアロ 板津		14:45~15:30 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	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 脂肪燃焼 エアロ 小笠原	
19:00	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					
20:00	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(葉)	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	19:30~20:15 DAISEN yoga リズムヨガ 若林				
21:00	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 ボクシング CLUB★ ボクシング 武井				
22:00	21:45~22:30 DAISEN リラックス 茶香炉 ヨガ 若林		21:45~22:15 フィール・ザ・コア ウルトラ ダイエット 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

