

LESSON TIME SCHEDULE [レッスンタイムスケジュール] 2024年 4月

予 60分前より先着予約札配布
 予 スタジオにて照明レッスン



	月曜日		火曜日		水曜日		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
10:45	10:45~11:30 ベーシック ヨガ Easy Haruhi 予		11:15~12:00 簡単やさしい ステップ運動 踏み台EX Easy スタッフ 予		10:45~11:30 はじめての ヨガ Begin CEYDA 予		10:45~11:30 エアロピクス Easy 黒木		10:45~11:30 ZUMBA Begin MIDORI		10:45~11:30 ぼくしヨガ Begin 上田 予	10:45
12:00	12:00~12:45 セルフ メンテナンス ヨガ Easy Haruhi 予		12:15~13:00 セルフ ボディケア ストレッチ & ヨガ Easy スタッフ 予		12:00~12:45 フィールザコア エアロ&筋トレ Easy スタッフ 予		12:00~12:45 セルフ ボディケア ストレッチ Easy 黒木 予		12:00~12:45 禅 奏 リラックス& 痛み改善 茶香炉ヨガ Begin スタッフ 予		12:00~12:45 健康ヨガ Begin 上田 予	12:00
13:15	13:30~14:15 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Easy スタッフ 予		13:15~14:00 ステップ エアロ Easy 嶋田 予		13:15~14:00 代謝UP ヨガ Easy 上田 予		13:15~14:00 くびれ&美脚 ジャンプスター トランポリン Begin スタッフ 予		13:15~14:00 爽快 ファイティング エクササイズ Begin 小西		13:15~14:00 シェイプUP ワークアウト エアロ筋トレ Begin スタッフ 予	13:15
14:30	14:30~15:15 くびれ&美脚 ジャンプスター トランポリン Begin スタッフ 予		14:30~15:15 エアロピクス Easy 嶋田		14:30~15:15 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Easy スタッフ 予		14:30~15:15 ピラティス Begin CEYDA 予	14:15~14:45 A Q ボクシング Begin 叶弥	14:30~15:15 筋トレ& ストレッチポール エクササイズ Begin 小西 予		14:30~15:15 バーベル シェイプ Begin スタッフ 予	14:30
15:15												18:00
19:00	19:00~19:45 ハワイアン フラ フラダンス Begin あやな		19:15~20:00 くびれ&美脚 ジャンプスター トランポリン Begin スタッフ 予		19:00~19:45 ピラティス Easy CEYDA		19:00~19:45 ナチュラル ヨガ Easy 下村 予		19:15~20:00 超簡単 踏み台EX. Begin 嶋田 予			
20:15	20:15~21:00 ZUMBA Easy 米本		20:15~21:00 ZUMBA Easy MIDORI		20:15~21:00 HIP-HOP ダンス Begin KOKORO		20:15~21:00 トータル ファットバーン エアロ&格闘技 Begin スタッフ		20:30~21:00 筋膜 リリース Begin 嶋田 予			
21:30	21:15~21:45 HEAT×HIT Hard スタッフ		21:15~21:45 セルフ ボディケア Begin スタッフ 予		21:15~21:45 シェイプUP ワークアウト エアロ&筋トレ Begin スタッフ 予		21:15~21:45 CLUB★ ボクシング ヘビー級 Hard スタッフ					
22:00												

水曜日
休館日

おすすめレッスン



インフォメーション

- 表示説明
13:30~14:15
FIGHT KICK
キックボクシング
Middle
戸田
レッスン時間
レッスン名
内容
強度
担当者名
- レベル説明
Hard 上級者向け
Middle 中級者向け
Easy 初級者向け
Begin 初心者向け
- スタジオレッスン24名定員
開始時間60分前より予約札配布

注) 新型コロナウイルス感染防止策の為
 休憩時間は30分です。30分間は換気と
 消毒作業を行います。