

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2021年 9月

予 感染対策の為60分前より先着予約札配布
スタジオ【定員24名】プール【定員15名】



	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	
10:45	10:45~11:30 ベーシック ヨガ Easy 予 Haruhi		10:45~11:30 リラックス ヨガ Easy 予 安部		10:45~11:30 ZUMBA Easy 予 YUKIKO		10:45~11:30 エアロピクス Easy 予 黒木		10:45~11:30 心と体を ほぐすヨガ Easy 予 MIKIKO		10:45~11:30 コンディショ ニングヨガ Easy 予 RYU		10:45	
12:00	12:00~12:45 セルフ メンテナンス ヨガ Easy 予 Haruhi		12:00~12:45 アナトミック 骨盤ヨガ® Easy 予 安部		12:00~12:45 太極舞 Begin 予 YUKIKO		12:00~12:45 セルフ ボディケア ストレッチ Easy 予 黒木		12:00~12:45 デトックス ヨガ Easy 予 MIKIKO		12:00~12:45 ピラティス Easy 予 RYU		12:00	
13:15	13:15~14:00 ハイパー エアロ エアロピクス Middle 予 伊藤(は)		13:15~14:00 ステップ エアロ Easy 予 嶋田		13:15~14:00 バレトン バレエヨガ Begin 予 SATOMI		13:15~14:00 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ		13:15~14:00 パワーヨガ Middle 予 下村		13:15~14:00 楽々脂肪燃焼 ジャンプスター トラップリン Easy 予 スタッフ		13:15	
14:30	14:30~15:15 ZUMBA Middle 予 伊藤(は)	14:15~14:45 水中 サーキット Begin 予 スタッフ	14:30~15:15 エアロピクス Easy 予 嶋田	14:15~14:45 エンジョイ アクアピクス Begin 予 スタッフ	水曜日	14:30~15:15 トータル ファットバーン エアロ&格闘技 Begin 予 奈津美	14:15~14:45 アクアミット Begin 予 SATOMI	14:30~15:15 ピラティス Begin 予 GEYDA	14:15~14:45 A Q ボクシング Easy 予 スタッフ	14:30~15:15 リラックス ヨガ Easy 予 下村	14:30~15:15 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ		14:30	
15:15					休館日								18:00	
19:00	19:00~19:45 ハワイアン フラ フラダンス Begin 予 あやな		19:00~19:45 くびれ&美脚 ジャンプスター トラップリン Easy 予 スタッフ		19:00~19:45 HIP-HOP ダンス Middle 予 SUGI-J		19:00~19:45 ナチュラル ヨガ Easy 予 下村	19:30~20:00 A Q ボクシング Easy 予 スタッフ	19:00~19:45 ステップ エアロ Begin 予 嶋田		19:15~20:00 ステップ エアロ Begin 予 嶋田		18:00	
20:15	20:15~21:00 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ	20:00~20:30 水中 サーキット Begin 予 スタッフ	20:15~21:00 ZUMBA Easy 予 MIDORI		20:15~21:00 コンディショ ニングヨガ Easy 予 RYU		20:15~21:00 FIGHT KICK DIET キックボクシング Middle 予 スタッフ		20:30~21:00 筋膜 リリース Begin 予 嶋田				18:00	
21:30	21:30~22:00 美尻美脚 ウルトラジャンプ トラップリン Begin スタッフ		21:30~22:00 16 DIET 自重筋EX Begin スタッフ		21:30~22:00 楽々脂肪燃焼 フィールザコア エアロ&体幹 Middle 予 スタッフ		21:30~22:00 トータル ファットバーン エアロ&格闘技 Begin スタッフ						18:00	
22:00														

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
Easy Middle 中級者向
Begin 初心者向

●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。