

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2018.10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
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	
10:45~11:30	朝括 Yoga 伊藤(は)		バレリーナ スタイル SACHI			ZUMBA YUKIKO		ファイト エクサ サイズ 飯野		体と心をほぐす 予 ヨガ MIKIKO		コンディショニング ヨガ RYU	
11:45~12:30	ハイパー エアロ 伊藤(は)		ピラティス SACHI			太極舞 YUKIKO		ソフト エアロ 黒木		しっかり エアロ 伊藤(ひ)		11:45~12:15 フィール・ザ・コア ウルトラ ダイエット スタッフ	
12:45~13:30	ZUMBA 伊藤(は)		入門 フィットネス フラダンス 青山			ピラティス 神谷		セルフ ポディー ケア 黒木		予 DAISEN 初級トランポリン Enjoy JUMP スタッフ		12:30~13:15 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング スタッフ	
13:30~14:00		かんたん			水曜日		13:30~14:00 Enjoy		13:30~14:00 Enjoy				13:30~14:00 予 Enjoy
13:45~14:30	リラックス フラダンス あい	クロール 川口	予 DAISEN トランポリン 美脚・美尻 川口				やさしい エアロ 神谷		13:45~14:15 チャレンジ エアロ 近藤		13:45~14:15 フィール・ザ・コア 楽々 脂肪燃焼 スタッフ		13:30~14:00 予 Enjoy バーベルde シェイプ スタッフ
14:45~15:30	シェイプUP フラダンス あい		ファイト エクサ サイズ 飯野		休 館 日	14:45~15:30 予 美姿勢 ヨガ MIKIKO		14:30~15:15 予 パワー ヨガ 近藤		14:30~15:15 予 デトックス ヨガ MIKIKO		14:15~15:00 予 DAISEN トランポリン 美脚・美尻 スタッフ	
18:45~19:30	ベリーダンス CEYDA		コンディショニング バレエ キクコ				18:45~19:30 予 HIP HOP SUGI-J		19:00~19:45 予 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング 川口		18:15~18:45 ピラティス 森下		19:00~19:45 リフレッシュ ヨガ 森下
19:45~20:15	エンジョイ ダンス 小山		ジャズ ダンス キクコ			19:45~20:30 コンディショニング ヨガ RYU		20:00~20:45 リズム エクササイズ キクコ		20:00~20:45 ZUMBA 森下			
20:30~21:00	予 Enjoy バーベルde シェイプ 川口		20:45~21:15 Enjoy バランス エクササイズ 川口			20:45~21:30 ZUMBA 山本		20:15~20:45 Enjoy アクア ボクシング 川口					
21:15~21:45	予 DAISEN トランポリン ウルトラ ダイエット 川口		21:30~22:00 フィール・ザ・コア ウルトラ ダイエット 川口			21:45~22:30 血行促進 太極舞 山本		21:00~21:45 おやすみ ヨガ キクコ					
22:00													

おすすめレッスン

