

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2018.12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	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		10:45~11:30 体と心をほぐす 予 ヨガ MIKIKO		10:45~11:30 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		11:45~12:30 太極舞 YUKIKO		11:45~12:30 ソフト エアロ 黒木		11:45~12:30 予 DAISEN 初級トランポリン Enjoy JUMP スタッフ		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		12:45~13:30 Enjoy ボクシング スタッフ		12:45~13:30 セルフ ボディ ケア 黒木		12:45~13:30 Enjoy 機能改善 トレーニ ング スタッフ		12:30~13:15 DAISEN ボクシング Enjoy ボクシング スタッフ		
13:45~14:30	体幹養成 機能改善 スタッフ		予 DAISEN トランポリン 美脚・美尻 川口		13:45~14:30 やさしい エアロ 神谷		13:45~14:15 チャレンジ エアロ 近藤		13:30~14:00 Enjoy アクア ビクス 川口		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 ハーベルde シェイブ スタッフ
14:45~15:30	Enjoy ボクシング スタッフ		14:45~15:30 ファイト エクサ サイズ 飯野		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		18:45~19:30 コンディショニング バレエ キクコ		18:45~19:30 HIP HOP SUGI-J		18:45~19:30 ビギナーズ ZUMBA MIDORI		18:30~19:15 リフレッシュ ヨガ 森下				
19:45~20:15	Enjoy エンジョイ ダンス 小山		19:45~20:30 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		19:45~20:30 ビギナーズ HIP HOP MIDORI		19:30~20:15 ZUMBA 森下				
20:30~21:00	予 Enjoy ハーベルde シェイブ スタッフ		20:45~21:15 Enjoy バランス エクササイズ 川口		20:45~21:30 ZUMBA 山本		20:45~21:30 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング 川口		20:30~21:15 DAISEN リラックス 茶香炉 ヨガ 武井				
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								
22:00													

水曜日
休館日

おすすめレッスン

