

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2018.2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														
	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	Enjoyストレッチ	Enjoyストレッチ	Enjoyストレッチ
11:00	DAISEN リラックス 茶香炉 ヨガ 鈴木(和)		リラックス 予 ヨガ 井畑		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		体と心をほぐす 予 ヨガ MIKIKO		コンディショニング ヨガ RYU	
12:00	ハイパー エアロ 伊藤(は)	12:00~12:30 Enjoy ダイエット ウォーキング 中根	ピラティス 井畑	12:15~12:45 Enjoy ダイエット ウォーキング 外山		太極舞 YUKIKO	12:00~12:30 Enjoy アクア ピクス 外山		ソフト エアロ 黒木	12:00~12:30 Enjoy ダイエット ウォーキング 中根	11:45~12:15 Enjoy ボールで 姿勢調整 武井	11:45~12:15 上手に クロール 外山	11:45~12:15 DAISEN キックエクササイズ ファイト キック 鈴木(和)	
13:00	ZUMBA 伊藤(は)	12:45~13:15 かんたん 背泳ぎ 中根	12:45~13:30 入門 フィットネス フラダンス 青山	13:00~13:30 Enjoy シェイプ ダンベル 外山		12:45~13:30 予 らくらく ヨガ 鈴木(理)		12:45~13:30 予 セルフ ボディー ケア 黒木	12:45~13:15 かんたん クロール 中根		12:30~13:15 DAISEN エアロ フィール ザ・コア 武井	12:30~13:00 Enjoy アクア ピクス 外山	12:45~13:15 Enjoy バーベルde シェイプ 川口	
14:00	Enjoy 腰痛改善 ストレッチ 鈴木(和)		13:45~14:30 DAISEN 初級トランポリン Enjoy 予 JUMP 川口			13:45~14:30 ファイト エクサ サイズ 鈴木(理)		13:45~14:15 チャレンジ エアロ 近藤			13:30~14:15 Enjoy ボクシング 外山		13:30~14:15 DAISEN 初級トランポリン Enjoy 予 JUMP 川口	
15:00	14:45~15:30 DAISEN キックエクササイズ ファイト キック 鈴木(和)		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		14:30~15:15 Enjoy ボクシング 川口	
19:00	18:45~19:30 DAISEN エアロ フィール ザ・コア Night 川口		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		18:45~19:15 Enjoy 美姿勢 シェイプ 鈴木(和)			18:30~19:15 リフレッシュ ヨガ 森下			
20:00	19:45~20:30 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング 外山		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		19:30~20:15 DAISEN キックエクササイズ ファイト キックNight 鈴木(和)			19:30~20:15 ZUMBA 森下			
21:00	20:45~21:15 Enjoy バーベルde シェイプ 川口	20:30~21:00 Enjoy 脂肪燃焼 ストレッチ 中根	20:45~21:15 Enjoy バランス エクササイズ 川口	20:30~21:00 Enjoy ダイエット ウォーキング 中根		20:45~21:30 ZUMBA 山本	20:30~21:00 Enjoy シェイプ ダンベル 外山	20:30~21:15 DAISEN ヨガ 禅奏 武井	20:30~21:00 Enjoy シャイプUP ウォーキング 中根		20:30~21:15 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング 武井			
22:00	21:30~22:15 DAISEN トランポリン 予 ジャンプ ★スター 川口		21:30~22:15 DAISEN エアロ フィール ザ・コア Night 川口			21:45~22:30 DAISEN リラックス 茶香炉 ヨガ 鈴木(和)		21:30~22:15 DAISEN トランポリン 予 ジャンプ ★スター 武井						

水曜日

休館日

おすすめレッスン



日本人の心に染み渡るお茶の香り。

DAISEN ORIGINAL
茶香炉

yoga

躍動するコア!
Feel THE CORE NIGHT!

