

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2018. 3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
10:45~11:30	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		10:45~11:30	10:45~11:30 ファイト エクサ サイズ 飯野		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)	12:00~12:30 Enjoy ダイエット ウォーキング 中根	11:45~12:30 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		11:45~12:30 太極舞 YUKIKO	12:00~12:30 Enjoy アクア ピクス 外山	11:45~12:30 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 ホールでダンス エクササイズ 川口	12:00~12:30 上手に クロール 中根	11:45~12:15 DAISEN キックエクササイズ ファイト キック 鈴木(和)	
12:45~13:30	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 川口		12:45~13:15 Enjoy バーベルde シェイプ 川口	
13:45~14:30	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 機能改善 ストレッチ 鈴木(和)	13:30~14:00 Enjoy アクア ピクス 川口	13:30~14:15 DAISEN 初級トランポリン Enjoy 予 JUMP 川口	
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	
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		19:00~19:45 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング 外山		18:30~19:15 リフレッシュ ヨガ 森下			
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		20:00~20:45 Enjoy 美姿勢 シェイプ 鈴木(和)	20:00~20:30 Enjoy アクア ピクス 外山	19:30~20:15 ZUMBA 森下			
20:30~21:00	20:30~21:00 Enjoy 脂肪燃焼 トレーニング 中根		20:30~21:00 Enjoy シャイプUP ウォーキング 中根			20:30~21:00 Enjoy シェイプ ダンベル 外山				20:30~21:15 DAISEN リラックス 茶香炉 ヨガ 鈴木(和)			
20:45~21:15	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		21:00~21:45 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 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)							

水曜日
休館日

おすすめレッスン

