

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2018.4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														
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	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		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 バランス エクササイズ 若林	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)			
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 Enjoy 腰痛改善 ストレッチ 鈴木(和)		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 yoga リズム ヨガ 若林		12:45~13:30 Enjoy 美姿勢 シェイプ 鈴木(和)			
14:00	13:45~14:30 Enjoy 腰痛改善 ストレッチ 鈴木(和)		13:45~14:30 DAISEN リラックス 茶香炉 ヨガ 若林		13:45~14:30 Enjoy ボクシング 外山		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)		13:45~14:15 Enjoy バーベルde シェイプ 若林			
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 外山			
19:00	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		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		19:30~20:15 ZUMBA 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		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						
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		20:45~21:30 ZUMBA 山本	20:30~21:00 Enjoy シェイプ ダンベル 外山	21:00~21:45 DAISEN リラックス 茶香炉 ヨガ 鈴木(和)		20:30~21:15 DAISEN リラックス 茶香炉 ヨガ 鈴木(和)					
22:00					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

