

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2018.6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		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	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	
11:00												
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	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 α-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
12:00												
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 Enjoy ボクシング 外山	12:45~13:30 予 セルフ ボディ 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	12:45~13:30 Enjoy 美姿勢 シェイプ 鈴木(和)	
13:00												
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 Enjoy 腰痛改善 ストレッチ 鈴木(和)		13:45~14:15 チャレンジ エアロ 近藤		13:30~14:15 Enjoy 機能改善 トレーニング 鈴木(和)	13:00~13:30 Enjoy アクア ピクス 川口
14:00												
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	13:45~14:15 Enjoy バーベルde シェイプ 川口
15:00												
18:45~19:30	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
19:00												
19:45~20:30	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		
20:00												
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 キックエクササイズ ファイト キック 鈴木(和)	
21:00	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												
22:00	予 DAISEN トランポリン 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

