

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2018.7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	
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		フィット エクサ サイズ	フィット 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	
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	12:00~12:30 Enjoy ダイエット ウォーキング 中根	太極舞 YUKIKO		ソフト エアロ 黒木	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 プールでダンス エクササイズ 川口	12:00~12:30 上手に クロール 中根	11:45~12:30 DAISEN キックエクササイズ ファイト キック 鈴木(和)		
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		12:45~13:30 フィット エクサ サイズ 飯野		12:45~13:30 セルフ ポディー 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			12:45~13:30 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)	13:30~14:00 Enjoy アクア ピクス 川口		13:45~14:15 Enjoy バーベルde シェイプ 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			14:30~15:15 DAISEN 初級トランポリン Enjoy 予 JUMP 川口		
15:00														
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 ラテン de フィットネス CEYDA		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	入門 フィットネス タンゴ CEYDA		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)		20:30~21:15 DAISEN キックエクササイズ ファイト キック 鈴木(和)					
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		20:45~21:30 ZUMBA 山本		21:00~21:45 DAISEN リラックス 茶香炉 ヨガ 鈴木(和)							
21:00	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											
21:30~22:15	21:30~22:15 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)									
22:00														

水曜日

休館日

おすすめレッスン

