

# LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2018.9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	
10:45~11:30	朝活 Yoga 伊藤(は)		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			
11:45~12:30	ハイパー エアロ 伊藤(は)		ピラティス 井畑		11:45~12:30 太極舞 YUKIKO		11:45~12:30 ソフト エアロ 黒木		11:45~12:15 フィール・ザ・コア 藤々 麗鈴燈璃 川口		11:45~12:15 フィール・ザ・コア ウルトラ ダイエット 川口			
12:45~13:30	ZUMBA 伊藤(は)		入門 フィットネス フラダンス 青山		12:45~13:30 天空大河 YUKIKO		12:45~13:30 予 セルフ ボディー ケア 黒木		12:30~13:15 DAISEN エアロ フィール ザ・コア 川口		12:30~13:15 Enjoy ボクシング 武井			
13:45~14:30	リラックス フラダンス あい	13:30~14:00 かんたん クロール 川口	13:45~14:30 DAISEN 初級トランポリン Enjoy JUMP 川口		13:45~14:30 ピラティス 神谷		13:45~14:15 チャレンジ エアロ 近藤		13:30~14:00 Enjoy アクア ピクス 川口		13:30~14:00 Enjoy 簡単A Q ボクシング 川口		13:30~14:00 予 Enjoy バーベルde シェイプ 川口	
14:45~15:30	シェイプUP フラダンス あい		14:45~15:30 ファイト エクサ サイズ 飯野		14:45~16:30 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		14:15~15:00 DAISEN 初級トランポリン Enjoy JUMP 川口			
18:45~19:30	ベリーダンス OEYDA		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 川口		18:15~18:45 ピラティス 森下		18:00~19:45 リフレッシュ ヨガ 森下			
19:45~20:30	入門 フィットネス タンゴ OEYDA		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 リズム エクササイズ キクコ		20:15~20:45 Enjoy アクア ボクシング 川口		20:00~20:45 ZUMBA 森下			
20:45~21:15	予 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 おやすみ ヨガ キクコ							
21:30~22:15	予 DAISEN トランポリン ジャンプ ★スター 川口		21:30~22:00 フィール・ザ・コア ウルトラ ダイエット 川口		21:45~22:30 血行促進 太極舞 山本									

水曜日  
休館日

## おすすめレッスン

