

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2019.2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	朝括 Yoga 伊藤(は)		バレリーナ スタイル SACHI		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 SACHI		太極舞 YUKIKO		ソフト エアロ 黒木		予 DAISEN 初級トランポリン Enjoy JUMP 武井		11:45~12:15 フィール・ザ・コア ウルトラ ダイエット スタッフ	
12:45~13:30	ZUMBA 伊藤(は)		入門 フィットネス フラダンス 青山		15:00 ピラティス 神谷		セルフ ポディー ケア 黒木		Enjoy 機能改善 トレーニング 梶原	13:00~13:30 Enjoy 簡単A Q ボクシング 武井	12:30~13:15 DAISEN ボクシング Enjoy ボクシング 武井	
13:45~14:30	Enjoy 機能改善 梶原	13:30~14:00 Enjoy シェイプ ダンベル 武井	13:45~14:30 予 DAISEN トランポリン 美脚・美尻 武井	14:00~14:30 Enjoy 健康 ウォーク 前田	13:45~14:30 やさしい エアロ 神谷	14:00~14:30 Enjoy 脂肪撃退 ウォーク 前田	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 武井	13:45~14:15 フィール・ザ・コア 楽々 脂肪燃焼 スタッフ	13:30~14:00 予 Enjoy バーベルde シェイプ 前田	14:15~15:00 DAISEN リラックス 茶香炉 ヨガ スタッフ	
14:45~15:30	Enjoy ボクシング スタッフ		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 デトックス 予 ヨガ MIKIKO			
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		18:45~19:30 ビギナーズ ZUMBA MIDORI		18:15~18:45 ピラティス 森下			
19:45~20:15	Enjoy エンジョイ ダンス 小山	19:45~20:15 Enjoy 簡単A Q ボクシング 武井	19:45~20:30 ジャズ ダンス キクコ	19:45~20:15 Enjoy アクア ウォーク 前田	19:45~20:30 コンディショニング ヨガ RYU	19:45~20:15 Enjoy シェイプUP ウォーク 前田	19:45~20:30 ビギナーズ ダンス MIX MIDORI	19:45~20:15 Enjoy シェイプ ダンベル 武井	19:00~19:45 リフレッシュ ヨガ 森下			
20:30~21:00	予 Enjoy バーベルde シェイプ 前田		20:45~21:15 Enjoy バランス エクササイズ 梶原		20:45~21:30 ZUMBA 山本		20:45~21:30 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング 武井		20:00~20:45 ZUMBA 森下			
21:15~21:45	予 DAISEN トランポリン ウルトラ ダイエット スタッフ		21:30~22:00 フィール・ザ・コア ウルトラ ダイエット スタッフ		21:45~22:30 血行促進 太極舞 山本							
22:00												

水曜日

休館日

おすすめレッスン

