

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2024年 4月

60分前より先着予約札配布

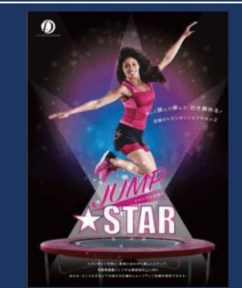
βスタジオにて照明レッスン

1 DAYSENSEボートクラブ小牧 LACU

	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
10:45	機能改善 ストレッチ体操 Easy 板津		やさしい 筋膜ヨガ 茶香炉ヨガ Begin 社本		10:45~11:30 ステップ エアロ Easy 藤原		10:45~11:30 MEGA DANCE Easy 酒井		10:45~11:30 オリジナル ヨガ Begin 長谷川					
12:00	エアロビクス Begin 板津		12:00~12:45 フィールザコア エアロ&筋トレ Begin スタッフ		12:00~12:45 ZUMBA Easy 藤原		12:00~12:45 バランスBALL Begin 山口	11:45~12:30 AQビクス Easy 酒井	12:00~12:45 エアロビクス Easy 長谷川		12:00~12:45 楽奏 リラックス& 痛み改善 茶香炉ヨガ Begin スタッフ			
13:15	13:15~14:00 オリジナル ヨガ Easy スタッフ		13:15~14:00 ピラティス Begin 丹羽		13:15~14:00 楽奏 リラックス& 痛み改善 茶香炉ヨガ Begin スタッフ		13:15~14:00 ZUMBA Begin Yuki		13:15~14:00 バレットン バレエヨガ Easy 岡田		13:15~14:00 真珠 ファイティング エクササイズ Begin 小西			
14:30	14:30~15:15 DASEN ボクシング CLUB★ ボクシング Easy スタッフ		14:30~15:15 脂肪燃焼 エアロ エアロビクス Middle 酒井		14:30~15:15 サルセッション Begin 神村		14:30~15:15 ストレッチ ポールEX. Begin スタッフ		14:30~15:15 スローフロー ヨガ Easy 山木田		14:30~15:15 筋トレ& ストレッチポール エクササイズ Begin 小西			
15:15														
18:00											18:00~18:45 シェイプUP 7-7アウト エアロ&筋トレ Begin スタッフ		15:45~16:30 ZUMBA Begin 小西	
19:00	19:15~20:00 楽々脂肪燃焼 ウルトラダイエット トランポリン Begin スタッフ		19:15~20:00 FIGHT KICK DIET キックボクシング Begin スタッフ		19:00~19:45 オリジナル ヨガ Easy 長谷川		19:00~19:45 Fight Exercise ボクシング Middle 岡嶋		19:00~19:45 茶香炉ヨガ Begin スタッフ					
20:15	20:15~20:45 茶香炉 ヨガ Begin スタッフ		20:15~20:45 ダンベル EX Begin スタッフ		20:15~21:00 バレットン バレエヨガ Middle 岡田		20:00~20:45 ZUMBA Easy 岡嶋		20:00~20:30 トータル ファットバーン エアロ&格闘技 Begin スタッフ					
21:30	21:15~22:00 サルセッション Begin 神村		21:15~22:00 メガダンス Easy 大城		21:30~22:00 エアロビクス Easy 岡田		21:00~21:30 HEAT×HIIT Hard スタッフ							
22:00														

水曜日 30
休館日

おすすめレッスン



インフォメーション

- 表示説明
13:30~14:15
FIGHT KICK
キックボクシング
Middle
戸田
レッスン時間
レッスン名
内容
強度
担当者名
- レベル説明
Hard 上級者向け
Middle 中級者向け
Easy 初級者向け
Begin 初心者向け
- スタジオレッスン24名定員
開始時間60分前より予約札配布

注) 新型コロナウイルス感染防止策の為
休憩時間は30分です。30分間は換気と
消毒作業を行います。