

Lesson Schedule 2018.2.12

※急な変更が発生した場合等、情報更新が間に合わない場合がございます。予めご了承ください。

月曜日							
	STUDIO-1 【定員】 60名	STUDIO-2 【定員】 30名	HOT 【定員】 10名	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA
9:00			お水(1ℓ以上) バスタオル をご持参ください				
10:00					予約		
10:15(45分)	エアロ45 景浦				10:15(45分) ベリーシェイプ Shizuka 20名	予約	
11:00				11:00(30分) アクアジョグ 若林	予約		10:45(60分) ヨガ 後藤 20名
11:10(50分)	Laフットキュア 植野		予約		11:10(45分) パレエエクササイズ Yui 20名		
12:00			11:30(45分) ホットヨガ 景浦				
12:10(50分)	ZUMBA 若林				予約		予約
13:00					有料 ¥1,080 12:30(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		12:15(60分) パレエ ストレッチ Yui 20名
13:10(50分)	シェイプハンプ 高橋(海) 30名		予約	13:10(45分) ホットヨガ 若尾			
13:30(45分)	健康体操 田代			13:15(30分) スイムトレーニング 宮治			
14:00							
14:15(60分)	ヨガ 若尾		予約		予約		
14:30(30分)			14:30(30分) ストレッチ 田代		14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名	予約	
15:00						有料 ¥1,080	
15:25(50分)	シンプル エアロ50LOW 池田				予約		15:00(60分) リアル ボクシング 岡 5名
15:30(30分)					15:30(30分) TRXトレーニング 今井 8名		
16:00							
16:25(50分)	シンプル ステップ 池田 33名	16:00(45分) リラックスヨガ45 粟野					
17:00							
18:00							
19:00							
20:00				CLOSE			
21:00							