

Lesson Schedule 2018.2

※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
		お水(1ℓ以上) バスタオル をご持参ください				予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 田中 20名
10:15(45分) エアロ45 景浦	有料 10:15(60分) フラ・セッション 山崎			予約 10:15(45分) ベリーシェイプ Shizuka 20名		予約
11:10(50分) ヨガ 荒竹		予約 11:30(45分) ホットヨガ 景浦	11:00(30分) アクアジョグ 植野	予約 11:10(45分) パレエエクササイズ Yui 20名		10:45(75分) やさしい アシタンガ 田中 20名
12:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹			12:00(30分) 水泳入門 若林	予約 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		予約 12:15(60分) パレエ ストレッチ Yui 20名
予約 13:10(50分) シェイプアップ 高橋(海) 30名		予約 13:10(45分) ホットヨガ 若尾	13:15(30分) スイムトレーニング 若林			
14:15(60分) ヨガ 若尾	13:45(60分) 健康太極拳 青木	予約 14:30(45分) ホットヨガ 荒竹		予約 14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名		
15:25(50分) シンプル エアロ50LOW 池田				予約 15:30(30分) TRXトレーニング 今井 8名		
<p>2/12(月)は祝日スケジュールになります。 ホームページ ニュース欄をご覧くださいませようお願い致します。</p>						
18:40(50分) シンプル エアロ50 高橋(麗)				予約 18:45(45分) ベリーシェイプ 福島 20名		予約 有料 ¥1,080
予約 19:40(60分) オリジナル ステップ 黒部 35名	19:20(45分) ヨガ 栗野	予約 20:20(45分) ホットヨガ 栗野	20:00(60分) スイムトレーニング 清水	予約 有料 ¥1,080 20:00(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		19:30(60分) リアル ボクシング 岡 5名
	20:30(50分) ZUMBA 高橋(麗)					

- トレーニング系
- プール
- トレーニングシューズ必要(ダンス系)
- 予約 一部予約制
- ダンス系
- エアロビクス・有酸素エクササイズ系
- 初心者向けレッスン
- 有料 有料
- リラクゼーション・ヨガ系
- ハンモック