

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。

火曜日						
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 駒田 20名
予約 10:15(50分) ヨガ 山村				予約 有料 ¥1,080 10:30(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 10:50(75分) 姿勢改善ヨガ 駒田 20名
予約 11:15(50分) Laフィットケア 岡川	11:00(50分) ピラティス 後藤		11:00(30分) アクアジョグ 若林			
12:15(50分) コンビネーション エアロ 岡川	12:05(45分) バレトン 金子(元)	予約 12:10(45分) ホットヨガ 後藤	12:00(30分) 初級背泳ぎ 石井			
13:15(50分) ファイト アタックBEAT 高崎	13:05(45分) はじめて エアロ 金子(元)	予約 13:30(45分)HOT リラックスヨガ 内海	12:45(30分) 中級バタフライ 石井	予約 11:45(60分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名		予約 13:00(60分) リンパヨガ 大西 20名
予約 14:15(60分) ステップ サーキット 岡川 35名				予約 13:00(45分) BAILA BAILA 奈良 30名		
15:25(50分) シンプル エアロ50 八木	15:00(60分) ZUMBA 荒竹	予約 15:30(45分)HOT リンパ デトックス&ヨガ 岡川		予約 14:00(45分) かんたんヨガ 奈良 20名		
				予約 15:00(60分) からだコンディショニング ピラティスヨガ 内海 20名		
19:00(50分) エアロ サーキット 池田		予約 19:00(45分) ホットヨガ 杉崎	19:30(30分) 初級水泳 円城寺	予約 19:00(45分) BAILA BAILA 今井 30名		
20:00(50分) ヨガ 杉崎	20:30(60分) HIP HOP Kuniko					

トレーニング系
ダンス系
リラクゼーション・ヨガ系

プール
エアロピクス・有酸素エクササイズ系
ハンモック

トレーニングシューズ必要(ダンス系)
初心者向けレッスン

予約 一部予約制
有料 有料