

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。

金曜日						
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				
10:10(30分) 健康体操 水口	有料 10:10(60分) 体の再教育 ピラティス・セッション 高崎			予約 10:10(40分) ベリーシェイプ 福島 20名		
10:50(50分) ZUMBA GOLD 黒部		予約 11:00(30分) ホットコアヒーリング 水口 8名	11:00(30分) アクアワーク田代	予約		予約
予約 11:50(50分) コンビネーション ステップ 二宮 35名	11:20(60分) フラ 山崎		11:45(30分) 中級平泳ぎ 石井	有料 ¥1,080 11:20(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		11:10(60分) リンパヨガ 福島 20名
12:50(50分) ヨガ 金子(浩)	12:30(30分) ファンクショナル トレーニング 高崎	予約 12:45(45分) ホットヨガ 大西	12:30(30分) 初級水泳 石井			
13:50(50分) ZUMBA 荒竹	13:20(40分) シンプル エアロ40LOW 二宮	予約 14:00(50分) HOT ルーシーダットン 塩谷		13:30(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名		予約
14:50(50分) 骨盤 エクササイズ 二宮	有料 15:10(70分) アシュタンガ ヨーガセッション 竹江			予約 14:25(45分) HIP HOP 藤岡 30名		14:05(60分) 姿勢改善ヨガ 大西 20名
				予約 15:25(60分) リフレッシュヨガ withシンキングホール 渋谷 20名		
				2/9のみ 15:25(90分) 定員6名 有料 ¥540		
18:50(60分) オリジナル エアロ 大島						予約
20:00(60分) フリーダンス 河西		予約 20:45(45分) HOT リラックスヨガ 坂本	19:50(30分) 中級水泳 清水	19:30(45分) ベリーシェイプ Kurumi 20名		19:20(60分) 陰ヨガ 坂本 20名

- 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
- エアロピクス・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