# 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ことがございます。
予めご了承ください。

## 土曜日

| | 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)<br>バスタオル<br>をご持参ください | | | | |
| 10:00 | 予約<br>10:15(50分)<br>コアピラティス<br>高崎 | 10:15(60分)<br>ボクシング<br>エクササイズ<br>西脇 | | | 予約<br>有料 ¥1,080<br>10:30(60分)<br>ハンモックエクササイズ<br>ファンダメンタル Ⅰ<br>7名 | | 予約<br>10:20(60分)<br>フローヨガ<br>坂本 20名 |
| 11:00 | 11:15(50分)<br>シンプル<br>エアロ50<br>植田 | 11:25(50分)<br>ZUMBA<br>大里 | 予約<br>11:50(45分)<br>HOT<br>リラックスヨガ<br>坂本 | 12:00(30分)<br>初級クロール<br>若林 | 予約<br>11:45(45分)<br>BAILA BAILA<br>笠松 30名 | | |
| 12:00 | 12:15(60分)<br>ヨガ<br>山村 | | | 12:40(30分)<br>中級水泳<br>若林 | 予約<br>12:45(45分)<br>骨盤調整ヨガ<br>吉崎 20名 | | 予約<br>13:00(45分)<br>バレトン<br>～ソールシンセシス～<br>金子(元) 20名 |
| 13:00 | 13:30(50分)<br>ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝ<br>エアロ<br>大島 | | | 13:30(30分)<br>アクアアタック<br>清水 | | | |
| 14:00 | 予約<br>14:30(50分)<br>シンプル<br>ステップ50<br>大島 35名 | 14:45(45分)<br>はじめて<br>エアロ<br>金子(元) | | | 予約<br>有料 ¥1,080<br>15:00(60分)<br>ハンモックエクササイズ<br>ファンダメンタル Ⅰ<br>7名 | | |
| 15:00 | 予約<br>15:35(50分)<br>SHAPE PUMP<br>高崎 30名 | 16:00(50分)<br>ZUMBA<br>金子(元) | | | 予約<br>16:45(50分)<br>ベリーシェイプ<br>Nanja 20名 | | |
| 16:00 | 17:00(50分)<br>ヨガ<br>粟野 | | | | | | |
| 17:00 | | | 予約<br>18:10(45分)<br>HOTヨガ<br>粟野 | | | | 予約<br>18:00(60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>大西 20名 |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |

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
エアロビクス・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