

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。

日曜日							
	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(10以上) バスタオル をご持参ください				
10:00							
10:10(40分)	シンプル エアロ40 川崎	10:15(45分) 背骨 コンディショニング 佐喜					
11:00	11:00(60分) コンピネーション エアロ 黒部				予約 有料 ¥1,080 11:00(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		予約 11:15(60分) デトックス フロー 佐喜 20名
12:00	予約 12:10(50分) シェイプ パンプ 丸田 30名						
13:00					予約 12:45(30分) TRXストレッチ 七島 8名		
14:00	13:30(50分) パワーヨガ 若尾			14:00(30分) 水泳入門 若林	予約 13:25(30分) TRXトレーニング 七島 8名		予約 14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名
15:00	予約 14:40(50分) シンプル ステップ 池田 35名		予約 14:30(45分) ホットヨガ 若尾	14:40(30分) 初級水泳 武田	予約 14:30(40分) ベリーシェイプ 小松 20名		
16:00	16:00(50分) ZUMBA 樹山		予約 16:00(45分) ホットヨガ 竹内				
17:00					予約 17:00(45分) ポールストレッチ 七島 20名		
18:00	17:15(50分) エアロ50 伊藤	17:15(50分) ヨガ 竹内					
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