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。

木曜日

	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) バスタオル をご持参ください				予約 9:20(30分) ﾊﾞﾚｴｽﾄﾚｯﾁ Yui 20名
10:00			予約 10:15(45分) ホットヨガ 杉崎		予約 10:15(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名		予約 10:00(30分) はじめてのﾊﾞﾚｴ Yui 20名
11:00	10:25(50分) パワーヨガ 若尾	10:20(50分) 健康太極拳 高木			予約 11:15(45分) 初級エアロ30 おなかシェイプ15 渋谷 20名		予約 有料 ¥540 10:40(60分) 初級バレエ Yui 6名
12:00	11:25(60分) オリジナル エアロ 黒部			11:45(45分) アクア サーキット 西原			
13:00	12:35(30分) ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ さくら 予約 13:10(50分) サーキット トレーニング 樹山 30名	12:35(50分) ヨガ 内海	予約 12:45(45分) HOT リラックスヨガ 渋谷	12:45(30分) 初級クロール 石井	予約 有料 ¥1,080 12:35(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル Ⅰ 7名		
14:00			有料 13:45(75分) ﾌﾟﾚ･ﾋﾟﾗﾃｨｽ セッション 西原				
15:00	14:15(60分) ｼﾝﾌﾟﾙｴｱﾛ50 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ10 植田	14:20(50分) ZUMBA 樹山		14:15(45分) アクアビクス さくら			予約 14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海 20名
16:00	15:25(60分) ラテンファン 大島						
17:00							
18:00							
19:00	予約 18:50(50分) シンプル ステップ 大島 35名	19:10(45分) はじめて エアロ 伊藤			予約 有料 ¥1,080 19:00(50分) リアルボクシング 岡 5名		予約 19:30(60分) パワーヨガ 坂本 20名
20:00	予約 19:55(50分) SHAPE PUMP 高崎 30名	20:10(60分) ジャズダンス 井上		20:00(30分) スイムトレーニング 宮治	予約 有料 ¥1,080 20:20(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル Ⅰ 7名		
21:00							

2/8･22

	YOGA
9:00	予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 後藤 20名
10:00	予約 10:45(50分) ピラティス 後藤 20名
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	予約 14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海 20名
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	予約 19:30(60分) パワーヨガ 坂本 20名
20:00	
21:00	

2/8、22
午前中のレッスンは上記のみとなります。

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