

# Lesson Schedule 2018.4

※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。

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
		お水(1ℓ以上) バスタオル をご持参ください				
10:15(50分) コアピラティス 高崎	10:15(60分) ボクシング エクササイズ 西脇		10:30(30分) 初級背泳ぎ 若林	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		10:20(60分) フローヨガ 坂本 20名
11:15(50分) ベーシック エアロ50 植田	11:25(50分) ボディケア 牧	11:50(45分) ホット リラックスヨガ 坂本	11:10(30分) 中級水泳 若林			
12:15(50分) シェイプパンプ 丸田 30名				11:45(45分) BAILA BAILA 笠松 30名		11:35(60分) ヨガ 吉崎 20名
13:30(50分) エアロファン 大島		13:15(30分) ホット ストレッチ 若林	13:30(30分) アクアアタック 清水			13:00(45分) 骨盤調整ヨガ パレトン ~ソールシネシス~ 金子(元) 20名
14:30(50分) ベーシック ステップ50 大島 35名	14:45(45分) はじめて エアロ 金子(元)					14:30(60分) やさしいヨガ SATOMI 20名
15:35(50分) SHAPE PUMP 高崎 30名	16:00(50分) ZUMBA 金子(元)	16:00(45分) ホット リラックスヨガ SATOMI		15:00(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		
17:00(50分) ヨガ 栗野				16:45(50分) ベリーシェイプ Nanja 20名		
18:05(50分) ZUMBA 竹内		18:10(45分) ホットヨガ 栗野				18:00(60分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名

  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) ☞ 一部予約制  
♥ 初心者向けレッスン ☞ 有料 有料  
  今月からの新規レッスン(時間・スタジオ・IP変更含む)