

Lesson Schedule 2018.8

※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(1ℓ以上) バスタオル をご持参ください				
10:00								
10:10(40分)	10:15(45分)	10:20(45分)						
10:10(40分) ベーシック エアロ40 川崎	10:15(45分) 背骨 コンディショニング 佐喜	10:20(45分) ホット リラックスヨガ リマコ ムラヤマ						10:10(50分) ピラティス 歴代 20名
11:00								
	11:10(50分)							
	11:10(50分) 気功 服部							11:15(60分) デトックス フロー 佐喜 20名
12:00								
12:10(50分)	12:15(45分)							
12:10(50分) シェイプパンプ 若林 30名	12:15(45分) やさしい ジャズダンス リマコ ムラヤマ							
13:00								
13:30(50分)								
13:30(50分) パワーヨガ 若尾								
14:00								
14:00(30分)								
14:00(30分) 水泳入門 若林								
14:30(45分)								
14:30(45分) ホットヨガ 若尾								
14:40(30分)								
14:40(30分) 初級水泳 武田								
14:30(40分)								
14:30(40分) ペリーシェイプ 小松 20名								14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名
15:00								
14:35(60分)								
14:35(60分) ストリートダンス KEN-Z								
15:30(45分)								
15:30(45分) ボールストレッチ 七島 20名								
16:00								
16:00(50分)								
16:00(50分) ZUMBA 樹山								
16:00(45分)								
16:00(45分) ホットヨガ 竹内(結)								
17:00								
17:15(50分)	17:15(50分)							
17:15(50分) ヨガ 竹内(結)	17:15(50分) エアロ50 伊藤							
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
今月からの新規レッスン(時間・スタジオ・IR変更含む)

予約 一部予約制
有料 有料