

# Lesson Schedule 2019.8

※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。

## 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(12以上) バスタオル をご持参ください				
10:00							
10:15 (50分)	ベージュ エアロ50 植田	10:15 (60分) ボクシング エクササイズ 西脇		10:30 (30分) 中級水泳 若林	10:20 (60分) ハンモックエクササイズ 8名		10:20 (60分) フローヨガ 坂本 20名
11:00				11:10 (30分) ロングスイム 若林			
11:15 (50分)	コアピラティス 高崎	11:25 (50分) ボディケア 牧	11:50 (45分) ホット リラクセスヨガ 坂本	12:00 (30分) スイムトレーニング 若林	11:45 (45分) BAILA BAILA 笠松 30名		11:35 (60分) ヨガ 吉崎 20名
12:00							
12:15 (45分)	ストレッチ & トレーニング 西脇 30名	12:30 (60分) 太極拳 溝口					13:00 (45分) パレトン ~ソールシンセシス~ 金子(元) 20名
13:00							
13:20 (50分)	エアロファン 大島			13:30 (30分) アクアアタック 清水			
14:00							
14:25 (50分)	ベージュ ステップ 大島 35名	14:45 (50分) ZUMBA 金子(元)			14:15 (50分) ベリーシェイプ SAKURA 20名		14:30 (60分) やさしい フローヨガ MARI 20名
15:00							
15:30 (50分)	シェイプバンプ 高崎 30名	体験枠有	16:00 (45分) ホット リラクセスヨガ 吉澤		15:50 (60分) ハンモックエクササイズ 8名		16:15 (60分) リアル ボクシング 岡 7名
16:00		16:00 (45分) はじめて エアロ 伊藤					
16:40 (45分)	RADICAL POWER 今井(健) 30名	17:00 (50分) ヨガ 栗野					
17:00							
18:05 (50分)	ZUMBA 竹内(真)		18:15 (45分) ホットヨガ 栗野				18:00 (60分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名
19:00							
20:00							
21:00							

リラクゼーション・ヨガ系
エアロビクス・有酸素エクササイズ系
プール
トレーニング系
ハンモック
ダンス系

トレーニング系・ダンス系で  
トレーニングシューズ必須のレッスン  
※エアロビクス・有酸素エクササイズ  
系はシューズ必須(記載なし)

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変更等)

予約 一部予約制
有料 有料
新規体験 新規体験