

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。

木曜日

8/8・22

	STUDIO-1 【定員】60名	STUDIO-2 【定員】30名	HOT 【定員】10名	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA	8/8・22 YOGA
9:00			お水(12以上) バスタオル をご持参ください					
10:00							予約 9:20(50分) はじめてバレエ Yui 20名	予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 後藤 20名
11:00	10:15(50分) パワーヨガ 若尾	10:15(60分) 太極拳 溝口	予約 10:30(45分) ホットヨガ ナカシマ トオル	11:00(30分) 中級水泳 清水	10:15(45分) BAILA BAILA 奈良 30名		予約 10:45(60分) 初級バレエ Yui 6名	予約 10:50(50分) ピラティス 後藤 20名
12:00	11:20(50分) ヨガ 内海	11:35(45分) HIP HOP SINGO		11:45(45分) アクアサーキット 西原	11:15(45分) 初級エアロ30 おなかシェイプ15 渋谷 8名		予約 12:00(60分) パワーヨガ ナカシマ トオル 20名	予約 12:00(60分) パワーヨガ ナカシマ トオル 20名
13:00	12:20(50分) シンプル ステップ 池田 35名	12:40(45分) バレトン 内田	予約 12:45(45分) ホット リラックスヨガ 渋谷	12:45(30分) 中級パタフライ 石井	12:35(60分) ハンモックエクササイズ 8名			
14:00	13:20(50分) サーキット トレーニング 樹山 30名	13:40(30分) ピラティス 内田	有料 13:45(75分) プレ・ピラティス セッション 西原	14:00(30分) アクアピクス 松本				8/8, 22 午前中のレッスンは上記のみとなります。
15:00	14:25(50分) ベーシック エアロ50 植田	14:30(50分) ZUMBA 樹山			14:30(60分) デトックスフロー Izumi 20名		予約 14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海 20名	予約 14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海 20名
16:00	15:25(60分) ラテンエアロ 大島							
17:00								
18:00								
19:00	18:50(50分) ベーシック ステップ 大島 35名	体験枠有 19:10(45分) はじめて エアロ 伊藤	予約 19:30(45分) ホットヨガ 竹内(真)				予約 19:30(60分) パワーヨガ 吉崎 20名	予約 19:30(60分) パワーヨガ 吉崎 20名
20:00	19:55(50分) シェイプ パンプ 高崎 30名	20:10(60分) ジャズダンス 井上		20:00(60分) スイム トレーニング 宮治	20:10(60分) ハンモックエクササイズ 8名			
21:00								

リラクゼーション・ヨガ系
エアロピクス・有酸素エクササイズ系
プール
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
ハンモック
ダンス系
※エアロピクス・有酸素エクササイズ
初心者向けレッスン
今月からの新規レッスン
予約 一部予約制
有料 有料
新規体験 新規体験