

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。

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		「ハンモックエクササイズ」は 日によってクラス内容が変わ ります。詳しくはニュース欄の 「ハンモックスケジュール」を ご覧ください。		
10:00		10:10(45分) 背骨 コンディショニング 佐喜	予約 10:20(45分) ホット リラックスヨガ リマコ ムラヤマ				予約 10:10(50分) ピラティス 屋代 20名
11:00					予約 11:00(60分) ハンモックエクササイズ 8名		予約 11:15(60分) デトックス フロー 佐喜 20名
12:00	11:30(45分) エアロ45 屋代						
13:00		12:15(45分) やさしい ジャズダンス リマコ ムラヤマ			予約 12:45(30分) TRX ALL workout 七島 8名		予約 12:40(60分) ヨガ YUKI 20名
14:00	13:30(50分) パワーヨガ 若尾	新規体験 13:15(30分) ダンス リマコ ムラヤマ	予約 13:30(45分) ホット リラックスヨガ MAI	13:20(30分) 水泳入門 若林	予約 13:25(30分) TRX TARGET workout 七島 8名		予約 14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名
15:00	14:35(60分) ストリートダンス KEN-Z		予約 14:30(45分) ホットヨガ 若尾	14:00(30分) 初級水泳 若林	予約 14:30(40分) ベリーシェイプ Kasumi 20名		
16:00	16:00(50分) ZUMBA 樹山			14:40(30分) 中級水泳 武田	予約 15:30(45分) ポールストレッチ 七島 20名		
17:00	体験枠有						
18:00	17:15(50分) ヨガ タカユキ	17:15(50分) エアロファン 伊藤					
19:00							
20:00							
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
※エアロピクス・有酸素エクササイズ
ハンモック
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)
 予約 一部予約制
 有料 有料
 新規体験 新規体験