

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。

		月曜日						
		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								予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 田中 20名
10:15(45分)		エアロ45 景浦	10:30(45分) STRONG by ZUMBA 竹内			予約 10:15(45分) ベリーシェイプ Nanja 20名		予約 有料 ¥540
11:00	予約	11:10(50分) ヨガ ナカシマトオル	11:30(50分) はじめて ラテンエアロ 東條	11:15(45分) ホット リラックスヨガ 景浦	11:00(30分) アクアウオーク 清水	予約 11:15(45分) パレエエクササイズ Yui 20名		10:40(90分) やさしい アシュタンガ・ ヴィンヤサ・ヨガ 田中 15名
12:00	予約	12:15(45分) RADICAL POWER 鳴海	新規体験 12:30(30分) ヨガ 田中	12:20(45分) やさしいホット パワーヨガ ナカシマトオル	12:00(30分) 中級クロール 若林	予約 12:30(60分) ハンモックエクササイズ 8名		予約 12:25(60分) パレエ ストレッチ Yui 20名
13:00		13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹	13:20(45分) FIGHT DO 鳴海		13:15(30分) スイムトレーニング 若林			予約 有料 ¥540
14:00		14:15(60分) ヨガ 福島						13:40(60分) やさしいパレエ Yui 9名
15:00		15:25(50分) ベーシック エアロ50 池田	15:00(50分) ZUMBA miku	14:30(45分) ホットヨガ 荒竹		14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名		
16:00						15:30(30分) TRXトレーニング 今井 8名		
17:00								
18:00								
19:00		18:45(45分) ヨガ 栗野				18:45(45分) ベリーシェイプ MEGUMI 20名		
20:00	予約	19:45(30分) UBOUND MANA 30名			19:30(30分) 初級水泳 畔上	19:40(30分) 骨盤エクササイズ MEGUMI 10名		予約 有料 ¥540
21:00	予約	20:30(45分) RADICAL POWER MANA 30名	20:10(60分) HOUSE KEN-Z	20:00(45分) ホットヨガ 栗野				19:45(60分) リアル ボクシング 岡 7名

リラゼーション・ヨガ系
エアロピクス・有酸素エクササイズ系
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
※エアロピクス・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変更含)
📅 予約 一部予約制
📅 有料 有料
📅 新規体験 新規体験