

Lesson Schedule

1月1日(日)~31日(火)



★12/31(土)~1/2(月)と24日(火)は休館日です。
 3日は特別レッスンになり、通常レッスンはお休みとなります。
 ★スタジオ・ヨガスタジオのレッスンは全て予約制となります。
 開始30分前以降に1階フロント横で名簿に記名をしてから参加してください。
 ★月の途中でも変更や代行の追加される場合がございます。予めご了承ください。



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

9:00	月		火		水		木		金		土		日		9:00
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		
9:30	2日休館日			9:30~10:15 アクアピクス 川瀬			9:30~10:15 リフレッシュヨガ 亀山					9:30~10:00 アクアピクス ア-シャ	1日休館日		9:30
10:00	10:00~10:45 バレトン SHIHO		10:00~10:45 ヨガ&ピラティス 湯本		10:00~10:30 リズムウォーク&ストレッチ 浅井				10:00~10:45 リラクソヨガ 山口		9:45~10:15 ZUMBA® 古田				10:00
10:30															10:30
11:00	11:00~11:45 かんたんSTEP 高井	11:00~11:45 アクアピクス 内海	11:00~11:45 ZUMBA® アキラ		10:45~11:30 フラダンス 浅井	10:45~11:30 アクアZUMBA® 富田		10:30~11:15 シンプルエアロ 山内		11:00~11:45 かんたんエアロ 後藤	11:15~12:00 アクアピクス 山口		10:30~11:15 ベリーフィットネス 古田	10:45~11:30 ZUMBA® 内海	11:00
11:30															11:30
12:00	12:00~12:45 ピラティス 桜井	11:55~12:25 初級クロール高橋	12:00~12:45 ボディメイクヨガ 亀山		11:45~12:30 BAILA BAILA 森				11:30~12:00 HOT リンパフローヨガ亀山				11:30~12:15 ウエストシェイプ ダンス SHIHO	11:45~12:30 HOT バラエティ	12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
13:30	13:30~14:15 初級エアロ 菅原		13:30~14:15 骨盤調整ヨガ 亀山		13:30~14:15 かんたんエアロ 関屋	13:45~14:30 アクアピクス 後藤		13:30~14:15 パワーヨガ 湯本		13:30~14:15 初級HIPHOP masae.			13:30~14:15 初中級エアロ 山内	13:00~13:45 バラエティ	13:30
14:00															14:00
14:30	14:30~15:15 ピラティス 菅原		14:30~15:15 BAILA BAILA nako		14:30~15:15 リラクソヨガ 森			14:30~15:00 HOT ヒップメイクヨガ土佐		14:30~15:15 バレトン SHIHO			14:30~15:15 STORONG NATION™ 山内	14:00~14:45 リフレッシュヨガ 湯本	14:30
15:00															15:00
15:30	15:30~16:15 ZUMBA® 大西		15:30~16:15 美温活 リンバストレッチ nako	15:30~16:15 アクアピクス 川瀬	15:30~16:15 バレトン 森			15:15~16:00 初級エアロ 岡田	15:30~16:00 初級クロール高橋	15:30~16:15 骨盤スリムヨガ 川瀬					15:30
16:00															16:00
16:30	16:30~17:15 HOT ストレッチヨガ 土佐							16:15~17:00 Shaka Dance アキラ		16:30~17:15 初級エアロ 大西			16:30~17:15 BAILA BAILA nako		16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30	18:30~19:15 ZUMBA® 山崎				18:30~19:00 格闘技エクササイズ 高橋			18:15~19:00 ZUMBA® 大西		18:30~19:15 コンディショニング フローヨガ 山口			12:00~12:45 骨盤スリムヨガ川瀬		18:30
19:00															19:00
19:30	19:30~20:00 STRONG NATION™ 後藤		19:00~19:45 パワーヨガ 山内		19:15~20:00 HOT ナイトヨガ 岡田			19:15~20:00 フラダンス 浅井		19:30~20:15 バレトン 岡田			13:00~14:15 シェイプアップダンス/masae.		19:30
20:00															20:00
20:30	20:15~21:00 リフレッシュヨガ 後藤		20:00~20:45 中上級エアロ 山内		20:15~21:00 初級エアロ 後藤			20:15~21:00 STEPサーキット 高井		20:30~21:15 HOT ナイトヨガ 岡田					20:30
21:00															21:00
21:30															21:30

3日は通常レッスン
お休み
特別レッスンです→

3日(火)特別レッスン
11:00~11:45
バレトン川瀬

12:00~12:45
骨盤スリムヨガ川瀬

13:00~14:15
シェイプアップダンス/masae.

14:30~15:15
HOTストレッチヨガ土佐

日曜バラエティ
11:45~12:30(HOTスタジオ)
8日 テトックスヨガ/山口
15日 動きケア体操/小原
22日 ヨガ/山内
29日 骨盤スリムヨガ/森本

13:00~13:45(スタジオ)
8日 かんたんSTEP/MASA
15日 初級STEP/岩崎
22日 初中級エアロ/山内
29日 ShakaDance/アキラ

20:00 CLOSE
(トレーニングエリアのご利用は
19:30までとなります)

21:30 CLOSE
(トレーニングエリアのご利用は
21:00までとなります)

22:30 CLOSE トレーニングエリアのご利用は22:00までとなります