Lesson Schedule

9月1日(木)～30日(金)

★27(火)は休館日とさせて頂きます。
★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。
レッスン開始30分前に1階フロント前に予約表を掲示します。
ご自身のお名前を記入し、レッスンにご参加ください。
★予告なく変更・休講する事がございます。予めご了承ください。

9月

日	月	火	水	木	金	土
				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	

月

- 9:00 OPEN
- 10:00～10:45 バレトン SHIHO
- NEW 11:00～11:45 健康体操 高井
- 10:30～11:15 アクアビクス 内海
- 11:25～11:55 初級クロール高橋
- 13:30～14:15 初級エアロ 菅原
- 14:30～15:15 ピラティス 菅原
- 15:30～16:15 ZUMBA 大西
- 16:30～17:15 ストレッチヨガ 土佐 HOT
- 18:30～19:15 ZUMBA 山崎
- 19:30～20:15 ストロング ネイション 後藤

火

- 9:00 OPEN
- 9:30～10:15 アクアビクス 川瀬
- 10:10～10:55 ヨガ&ピラティス 湯本
- 11:35～12:20 空手エクササイズ ～煌伎匠～冨田
- 12:30～13:15 リンパドレナージュヨガ 亀山 HOT
- 13:30～14:15 骨盤調整ヨガ 亀山
- 14:30～15:15 BAILA BAILA nako
- 15:30～16:15 美温活 リンパストレッチ nako HOT
- 19:00～19:45 パワーヨガ 山内
- 20:00～20:45 中級エアロ 山内

9/27休館日

水

- 9:00 OPEN
- 10:00～10:30 リズムウォーク&ストレッチ 浅井
- 10:30～11:15 アクアZUMBA MARIN
- 10:45～11:30 フラダンス 浅井
- 12:30～13:15 ZUMBA 古田
- 13:30～14:15 かんたんエアロ 関屋
- 13:45～14:30 アクアビクス 後藤
- 14:30～15:15 リラックスヨガ 森
- 15:30～16:15 バレトン 森
- 19:00～19:45 ナイトヨガ 岡田 HOT
- 20:10～20:55 初級エアロ 後藤

木

- 9:00 OPEN
- 9:30～10:15 リフレッシュヨガ 亀山
- 10:30～11:15 シンプルエアロ 山内
- 11:30～12:15 ボディメイクヨガ 亀山 HOT
- 14:00～14:45 パワーヨガ 湯本
- 14:45～15:30 アクアビクス 川瀬
- 15:15～16:00 初級エアロ 岡田
- 15:40～16:10 初級クロール高橋
- 16:15～17:00 Shaka Dance アキラ
- 18:15～19:00 ZUMBA 大西
- 19:15～20:00 フラダンス 浅井
- 20:15～21:00 ボディメイク 高井

金

- 9:00 OPEN
- 10:00～10:45 リラックスヨガ 山口
- 11:00～11:45 かんたんエアロ 後藤
- 11:15～12:00 アクアビクス 山口
- 12:00～12:45 太極舞 タイチーダンス 後藤
- 13:30～14:15 初級HIPHOP masae.
- 14:30～15:15 バレトン SHIHO
- 15:30～16:15 骨盤スリムヨガ 川瀬
- 16:30～17:15 初級エアロ 大西
- 18:30～19:15 コンディショニング フローヨガ 山口
- 19:30～20:15 バレトン 岡田
- 20:30～21:15 ナイトヨガ 岡田 HOT

土

- 9:00 OPEN
- 9:15～10:00 アクアZUMBA MARIN
- 10:30～11:15 ベリーフィットネス 古田
- NEW 11:30～12:15 ウエストシェイプダンス SHIHO →10日から
- NEW 12:30～13:00 HOTでゆるめるヨガ 土佐 →10日から
- 13:30～14:15 初中級エアロ 山内
- 14:30～15:15 ストロング ネイション 山内
- 16:30～17:15 BAILA BAILA nako
- NEW 17:30～18:15 HIPHOP/ヨガ SHIHO

↑週替わり↑
3日・17日
→HIPHOP
10日・24日
→ヨガ

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)

日

- 9:00 OPEN
- 11:00～11:45 ZUMBA 内海
- 12:00～12:45 HOTバラエティ
- 13:00～13:45 バラエティ
- 14:00～14:45 リフレッシュヨガ 湯本

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)

日曜バラエティ

12:00～12:45(HOTスタジオ)
4日 肩こり改善体操/小原
11日 目指せ美脚体操/小原
18日 ヨガ/山内
25日呼吸を深めるヨガ/SHIHO

13:00～13:45(スタジオ)
4日 ZUMBA/古田
11日 太極舞/後藤
18日 初中級エアロ/山内
25日 JazzHIPHOP/SHIHO

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