

2019年 1月 レッスンタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
11:00	10:45~11:45(60) Enjoyエアロ 落合	10:30~11:20(50) おはじめ シンプルエアロ&ボール 薫	10:45~11:45(60) ボディメンテナンス 板津	10:30~11:30(60) かんたんエアロ &ピラティス 土田	10:50~11:50(60) バレトン Mayu			11:00
12:00	11:55~12:40(45) かんたんステップ 落合	11:30~12:00(30) かんたんストレッチヨガ 薫	12:00~13:00(60) サーキットエアロ 板津	11:40~12:40(60) コンディショニング YOGA 智美	12:00~12:45(45) ZUMBA Mayu	12:00~13:00(60) ゆっくりトレーニング &ストレッチ 薫	12:30~13:30(60) リフレッシュヨガ Miyo	12:00
13:00	12:50~13:40(50) ルーシーダットン 薫	12:15~13:00(45) ベーシックエアロ 今井	13:15~14:05(50) HATHAYOGA 板津	12:55~13:55(60) しっかりエアロ 落合	12:55~13:55(60) HATHA-YOGA rika	13:15~14:15(60) パワーヨガ 薫		13:00
14:00	13:50~14:20(30) かんたんボール体操 薫	13:10~13:55(45) ラテンエアロ 今井	14:10~15:10(60) HULA Naomi	14:20~15:20(60) RITMOS 加藤				14:00
15:00	14:30~15:30(60) RITMOS 加藤							15:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	19:15~20:15(60) チャレンジエアロ 夷藤	19:30~20:20(50) はじめてピラティス 栗山	19:30~20:20(50) ZUMBA★GOLD 田崎	18:30~19:00(30) 体が楽になる運動 箕浦	19:05~20:05(60) ハタ・フローヨガ 豊田	19:00~19:45(45) ZUMBA 栗山	19:10~20:10(60) シェイプヨガ 豊田	19:00
20:00	20:30~21:15(45) かんたんストレッチヨガ 夷藤	20:35~21:35(60) RITMOS 栗山	20:30~21:30(60) バレトン 田崎	20:20~21:05(45) マーシャルアーツ &ウエストシェイプ 栗山	20:20~21:20(60) RITMOS 栗山	19:55~20:40(45) リンパDE若返り 栗山		20:00
21:00	21:25~22:25(60) HULA Naomi	21:45~22:15(30) デトックスストレッチ 栗山	21:40~22:30(50) ゆるゆるカラダ 薫	21:15~22:00(45) ZUMBA 栗山	21:30~22:30(60) バレトン 栗山			21:00
22:00								22:00
23:00	24:00閉館(チェックインは23:00まで)							23:00

初級
カーディオエクササイズ

初級
カーディオエクササイズ

初級~初級
マット系エクササイズ

初級~初級
ダンス系エクササイズ