

2022年 7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
10:35~11:20(45)	かんたんエアロ 落合	10:30~11:00(30) リズム体操 薫		10:30~11:30(60) やさしいピラティス				
11:00			10:45~11:45(60) カラダゆるめて整えて 板津	土田	10:45~11:45(60) バレトン Mayu	11:00~12:00(60) ゆっくりボール &ストレッチ 薫		
11:35~12:20(45)	かんたんステップ 落合	11:15~12:00(45) かんたんストレッチヨガ 薫						
12:00			12:00~13:00(60) パワーヨガ 板津	11:45~12:45(60) コンディショニング YOGA 智美	12:00~12:45(45) ZUMBA Mavu	12:15~13:15(60) パワーヨガ 薫		
12:35~13:25(50)	心と身体に効かせる ストレッチ 薫	12:15~13:00(45) ベーシックエアロ 今井					12:30~13:30(60) リフレッシュヨガ Miyo	
13:00		13:15~13:55(40) ラテンエアロ 今井	13:15~14:05(50) ゆるヨガ 板津	13:00~13:30(30) はじめてエアロ 落合	13:00~14:00(60) HATHA-YOGA rika			
13:40~14:20(40)	ゆっくりボール 薫			13:45~14:30(45) チャレンジエアロ 落合				
14:00		14:10~15:10(60) HULA Naomi	14:20~15:05(45) ダンスエアロ 加藤					
14:35~15:20(45)	RITMOS 加藤		15:20~16:05(45) RITMOS 加藤					
15:00								
16:00	近隣地域の感染状況等によりプログラムを急遽、 変更や休止する場合がございます。 ご了承ください。ご理解とご協力をお願い致します。							
18:00								
19:00	19:15~20:00(45) ENJOYエアロ 安井	19:30~20:20(50) はじめてピラティス 栗山	19:30~20:15(45) ザ・スローリンパ 田崎	19:15~20:00(45) Revital 黒岩	19:05~20:05(60) ハタ・フローヨガ 豊田	19:00~19:45(45) ZUMBA 栗山		
20:00	20:15~21:00(45) ゆるヨガ 安井	20:35~21:20(45) ボディコンディショニング 栗山	20:30~21:25(55) バレトン 田崎	20:15~21:15(60) バー・アスティエ 梅田	20:20~21:20(60) バランス コーディネーション 若杉	20:00~21:00(60) リンパDE若返り 栗山		
21:00	21:15~22:15(60) HULA Naomi	21:35~22:20(45) RITMOS 栗山			21:35~22:20(45) ZUMBA 若杉			
22:00								
23:00	24:00閉館(チェックインは23:00まで)							



初級~初中級
マット系エクササイズ



初級
カーディオエクササイズ



初級~初中級
ダンス系エクササイズ

今後も感染拡大の状況等で、変更をする場合がございます。
尚、変更が生じる場合はホームページ・LINEにてお知らせ致します。