





2024年 5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	リズム体操 薫		やさしいピラティス				
11:00		10:30~11:00 (30)	10:45~11:45 (60)	10:30~11:30 (60)	10:45~11:45 (60)			11:00
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	カラダゆるめて整えて 板津	土田	HATHA-YOGA rika	11:00~12:00 (60) ゆっくりボール &ストレッチ 薫		
12:00		12:15~13:00 (45) ベーシックエアロ 今井	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) かんたんエアロ rika	12:15~13:15 (60) パワーヨガ 薫		12:00
12:35~13:25 (50)	心と身体に効かせる ストレッチ 薫	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	13:15~14:00 (45) Latin Express con Salsa 寺内	12:30~13:30 (60) リフレッシュヨガ Miyo		13:00
13:40~14:20 (40)	ゆっくりボール 薫	14:10~15:10 (60) HULA Naomi	14:20~15:05 (45) RITMOS 加藤	13:45~14:30(45) チャレンジエアロ 落合	14:15~15:00 (45) ZUMBA 寺内			14:00
14:35~15:20 (45)	RITMOS 武藤							15:00
16:00								16:00
18:00								18:00
19:00								19:00
19:15~20:00 (45)	ZUMBA 黒岩	19:15~20:05 (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	19:00~20:00(60) RITMOS 栗山		20:00
20:15~21:00 (45)	ストレッチ コンディショニング 黒岩	20:20~21:05 (45) ボディコンディショニング 栗山	20:30~21:30 (60) バレトン 田崎	20:15~21:15 (60) パー・アスティエ 梅田	20:20~21:05 (45) ZUMBA 若杉	20:15~21:00 (45) リンパDE若返り 栗山		21:00
21:15~22:15 (60)	HULA Naomi	21:20~22:20(60) RITMOS 栗山			21:20~22:20 (60) STRONG NATION 若杉			22:00
23:00	24:00閉館 (チェックインは23:00まで)							23:00

 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

 初中級
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

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。