

2024年 3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	10:35~11:20 (45) かんたんエアロ 落合	10:30~11:00 (30) リズム体操 薫	10:45~11:45 (60) カラダゆるめて整えて 板津	10:30~11:30 (60) やさしいピラティス 土田	10:45~11:45 (60) HATHA-YOGA rika			11:00
12:00	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		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	11:00~12:00 (60) ゆっくりボール &ストレッチ 薫		12:00
13:00	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	12:00~13:00 (60) パワーヨガ 板津			12:15~13:15 (60) ヨガ 薫	12:30~13:30 (60) リフレッシュヨガ Miyo	13:00
14:00	13:40~14:20 (40) ゆっくりボール 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			14:00
15:00	特別プログラム	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			15:00
16:00	3/3、10、17、24、31 14:35~15:25 (50) 初中級エアロ 薫IR							16:00
18:00								18:00
19:00	19:15~20:00 (45) ZUMBA 黒岩	19:15~20:15 (60) リフレッシュヨガ megu	19:30~20:15 (45) ザ・スローリンパ 田崎	19:15~20:15 (60) BODYART® 横井	19:05~20:05 (60) ハタ・フローヨガ 豊田	19:00~20:00(60) RITMOS 栗山		19:00
20:00	20:15~21:00 (45) Revital 黒岩	20:35~21:20 (45) DEEPWORK 横井	20:30~21:30 (60) バレトン 田崎	20:30~21:00 (30) ファイティング エクササイズ30 konny	20:20~21:05 (45) ZUMBA 若杉	20:15~21:00 (45) リンパDE若返り 栗山		20:00
21:00	21:15~22:15 (60) HULA Naomi	21:35~22:20 (45) キックシェイプ 横井		21:10~21:40 (30) ストレッチボールエクササイズ konny	21:20~22:20 (60) STRONG NATION 若杉			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~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。