

'24 10&11 レッスン タイムスケジュール 月・火・水

Mon. 月曜				Tue. 火曜				Wed. 水曜					
Time	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	Time
10:00				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 高橋誠				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 鈴木久美子				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 加藤志保	10:00
11:00	10:30~11:15 ZUMBA 早川みどり	10:45~11:30 パワーヨガ 武田己知子			10:30~11:15 オリジナルエアロ 花岡由美子	10:45~11:30 UNIVERSAL YOGA MARS Chie		11:00~11:30 水慣れ 寺倉佐夜夏	10:30~11:15 リフレッシュヨガ 田中光代	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 吉満博子			11:00
12:00	11:45~12:30 かたんエアロ 高木園子	12:00~12:45 ナチュラルヨガ HIRO	12:00~12:20 お腹引き締めマシンツアー	12:00~12:30 中級レッスン 平泳ぎ 寺倉佐夜夏	11:45~12:30 ZUMBA 花岡由美子	12:00~12:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ		11:35~12:05 初級レッスン クロール 寺倉佐夜夏	11:45~12:30 かたんエアロ 田中光代	12:00~12:45 パワーヨガ 祖父江麻紀	12:00~12:20 上半身トレーニングレクチャー	12:15~13:00 スイムトレーニング 森琴里	12:00
13:00	13:00~13:45 CENTERGY KAZUKI	13:15~13:45 骨盤ケアストレッチ スタッフ	13:00~13:20 上半身トレーニングレクチャー	12:45~13:15 パーソナルスイム 寺倉佐夜夏	13:00~13:45 Fun!Fun! エアロ 田中光代		13:00~13:20 フリーウェイトレクチャー	13:15~13:45 パーソナルスイム 寺倉佐夜夏	13:00~13:30 DARWIN BOX スタッフ	13:15~14:00 ナチュラルヨガ 祖父江麻紀	13:00~13:20 はじめてマシンツアー		13:00
14:00	14:15~15:00 MEGADANZ 奈蔵和香	14:30~15:15 リフレッシュヨガ eri	14:00~14:20 はじめてマシンツアー		14:15~15:00 ナチュラルヨガ 田中光代	14:30~15:15 パワーヨガ HIRO		14:00~14:30 SupYoga スタッフ	13:50~14:20 バースタイルピラティス スタッフ	14:30~15:15 リフレッシュヨガ 丸山成子			14:00
15:00								14:45~15:15 SupYoga スタッフ	14:40~15:10 メイクボディ スタッフ				15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00		18:30~19:15 リフレッシュヨガ 加藤志保									18:00~18:20 上半身トレーニングレクチャー		18:00
20:00	19:30~20:15 FIGHT DO AYAKA	19:50~20:20 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:00~20:20 フリーウェイトレクチャー		19:20~19:50 バースタイルピラティス スタッフ	19:30~20:15 ナチュラルヨガ 祖父江麻紀	19:00~19:20 上半身トレーニングレクチャー	19:00~19:30 SupYoga スタッフ	19:30~20:15 MEGADANZ 奈蔵和香	19:40~20:10 骨盤ケアストレッチ【常温】 スタッフ	19:00~19:20 お腹引き締めマシンツアー		20:00
21:00	20:45~21:30 UBOUND NAOKI	20:50~21:35 UNIVERSAL YOGA MARS Chie	21:00~21:20 はじめてマシンツアー	20:55~21:40 CENTERGY KAZUKI	20:40~21:25 パワーヨガ 原田麻子	21:00~21:20 フリーウェイトレクチャー		20:00~20:45 ウォーターシェイプ 加藤志保	20:45~21:15 FIGHT DO REINA	20:50~21:35 パワーヨガ【常温】 武藤友加里		20:30~21:15 スイムトレーニング 森琴里	21:00
22:00	21:50~22:20 POWER NAOKI			22:00~22:30 DARWIN BOX スタッフ	21:45~22:30 リフレッシュヨガ 原田麻子				21:35~22:20 Fun!Fun! エアロ 花岡由美子				22:00
23:00													23:00

○各カテゴリーについて

- エアロビクス
Aerobics
- カーディオ 筋トレ
Muscle Training
- 格闘技
Martial Arts
- ダンス
Dance
- ヨガ/ピラティス
Yoga / Pilates
- コンディショニング
Conditioning
- アクア&水泳
Aqua&Swim

WEBでもご覧いただけます!



'24 10&11 レッスン タイムスケジュール 金・土・日

Fri. 金曜				Sat. 土曜				Sun. 日曜					
Time	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	Time
10:00				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 伊部ひろみ									10:00
11:00	10:30~11:15 バレトン 武藤友加里	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 都美香				10:45~11:30 パワーヨガ 武田己知子			10:30~11:15 Fun!Fun! エアロ 高木園子	10:45~11:30 ナチュラルヨガ 週替わり			11:00
12:00	11:45~12:30 Fun!Fun! エアロ 水野万由美	12:00~12:45 ナチュラルヨガ 都美香		12:00~12:30 水慣れ 犬牽佑希		12:00~12:45 リフレッシュヨガ 武田己知子			11:45~12:30 CENTERGY SOTA	12:00~12:45 リフレッシュヨガ 水野万由美			12:00
13:00	13:00~13:45 FIGHT DO YUHO	13:15~14:00 パワーヨガ 久美子	13:00~13:20 はじめてマシンツアー	12:35~13:05 初級レッスン 背泳ぎ 犬牽佑希		13:15~14:00 ナチュラルヨガ ASAMI			13:00~13:45 POWER NAOKI				13:00
14:00	14:10~14:40 POWER YUHO	14:30~15:15 リフレッシュヨガ 久美子	14:00~14:20 お腹引き締めマシンツアー	13:15~14:00 スイムトレーニング 寺倉佐夜夏		14:30~15:15 パワーヨガ ASAMI			14:15~15:00 FIGHT DO REINA				14:00
15:00			15:00~15:20 上半身トレーニングレクチャー			15:00~15:45 BODYATTACK REINA			15:30~16:15 UBOUND REINA	15:15~16:00 ピラティス【常温】 長尾佳美			15:00
16:00						16:15~17:00 MEGADANZ HIKARU			16:45~17:15 DARUMA BOX スタッフ				16:00
17:00						17:00~17:45 ナチュラルヨガ 久美子							17:00
18:00						17:30~18:00 UBOUND SOTA							18:00
19:00		18:35~19:20 ピラティス 下山真理奈				18:30~19:15 FIGHT DO SOTA							19:00
20:00	19:45~20:30 MEGADANZ 下山真理奈	19:35~20:05 筋膜リリースストレッチ スタッフ											20:00
21:00	20:50~21:35 BODYATTACK SOTA	20:40~21:25 UNIVERSAL YOGA MARS Chie	21:00~21:20 上半身トレーニングレクチャー										21:00
22:00	21:50~22:20 UBOUND REINA	21:45~22:30 ナチュラルヨガ Chie											22:00
23:00													23:00

[10月]
 1,3週目 / 川本清美
 2,4,5週目 / 青木ひろみ
 [11月]
 1,4週目 / 川本清美
 2,3,5週目 / 青木ひろみ

○各カテゴリーについて

- エアロビクス
Aerobics
- カーディオ 筋トレ
Muscle Training
- 格闘技
Martial Arts
- ダンス
Dance
- ヨガ/ピラティス
Yoga / Pilates
- コンディショニング
Conditioning
- アクア&水泳
Aqua&Swim

WEBでもご覧いただけます!

