

H30年 4月～6月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:45								9:45
10:00								10:00
10:15								10:15
10:30				ヨガ 10:30～11:30 60分 久門				10:30
10:45	エアリアルヨガ オープン60 10:45～11:45 60分	エアリアルヨガ2 10:30～11:30 60分	ピラティス 10:45～11:45 60分 片山			エアリアルヨガ3 11:00～12:00 60分	自力整体 11:00～11:45 45分	10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45		美ゆるストレッチ 11:45～12:45 60分 宮本		ヒップリフト 11:45～12:30 45分				11:45
12:00	腸活アロマヨガ 12:00～12:45 45分		エアリアルヨガ1 12:00～13:00 60分			ホー-ルDEゆるトレ 12:00～12:45 45分	エアリアルヨガ &ストレッチ 12:00～13:00 60分	12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00	ヒップリフト 14:00～14:45 45分	ホー-ルDEゆるトレ 14:00～14:45 45分	自力整体 14:00～14:45 45分	エアリアルヨガ2 13:45～14:45 60分		エアリアルヨガ オープン60 13:45～14:45 60分		14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00	エアリアルヨガ &ワークアウト 15:00～16:00 60分	ピラティス 15:00～16:00 60分 吉廣	エアリアルヨガ アドバンス1/ サスペンション1 15:00～16:00 60分 Yuhko/大塞	ヨガ 15:00～16:00 60分 上甲		骨盤ヨガ 15:00～16:00 60分 大西		15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
17:45								17:45
18:00							コートレ 18:00～18:45 45分 久門	18:00
18:15	腸活アロマヨガ 18:15～19:00 45分	エアリアルヨガ2 18:15～19:15 60分 Yuhko	エアリアルヨガ1/ サスペンションフィット ネス 18:30～19:30 60分	エアリアルヨガ3 18:15～19:15 60分		エアリアルヨガ1 18:15～19:15 60分		18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00							エアリアルヨガ オープン60 19:00～20:00 60分	19:00
19:15	エアリアルヨガ アドバンス1/ アドバンスクラス2 19:15～20:15 60分 Yuhko							19:15
19:30		ボクササイズ フィットネス 19:30～20:30 60分 一松		美ゆるストレッチ 19:30～20:30 60分 宮本		美ゆるストレッチ 19:30～20:30 60分 宮本		19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15								20:15
20:30	ピラティス 20:30～21:30 60分 宮本		陰ヨガ 20:30～21:30 60分 大西	エアリアルヨガ オープン60 20:45～21:45 60分 Yuhko				20:30
20:45		エアリアルヨガ3 20:45～21:45 60分 Yuhko						20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00

※営業時間について変更がございます。ご確認ください。

平日…10時～22時 土・祝…10時30分～21時 日・10時30分～20時

※水曜日15:00～16:00は第1・第3・第5週は「アドバンスクラス1(Yuhko)」

第2・第4週は「サスペンションフィットネス」となります。

また水曜日18:30～19:30は第1・第3・第5週は「サスペンションフィットネス」

第2・第4週は「エアリアル1」、月曜日19:15～20:15は

第1・第3・第5週が「アドバンス2」、第2・第4週が「アドバンス1」となります。

※レッスン開始5分以上過ぎた場合、安全上、レッスン参加をご遠慮頂いてます。ご了承くださいませ。