

2019・6・1～ レッスンプログラム

| | 火 | | | | | | | | | | 水 | | | | | | | | | | 木 | | | | | | | | | |
|-------|---------------|----------------|-------|-----------------|-------|-------|--------------------|----------|--------------|----------------------------------|---------------------------------------|---------------------|-----------------|-------|-------------------------------|-----------------------------|-----------|--------------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------|----------------------------|--|
| | スタジオ | | ジム | | プール | | AURA SPA | | コンディショニングエリア | | スタジオ | | ジム | | プール | | AURA SPA | | コンディショニングエリア | | スタジオ | | ジム | | プール | | AURA SPA | | コンディショニングエリア | |
| | メイン | ジム | サーキット | レアラリアフィットネススクール | メイン | サブ | AURAスタジオ | 岩盤浴 | コンディショニングエリア | メイン | ジム | サーキット | レアラリアフィットネススクール | メイン | サブ | AURAスタジオ | 岩盤浴 | コンディショニングエリア | メイン | ジム | サーキット | レアラリアフィットネススクール | メイン | サブ | AURAスタジオ | 岩盤浴 | コンディショニングエリア | | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | エアロ初級 45 岩崎友美 | ゆさしいヨガ 45 岩崎友美 | | | | | 9:30 AURA ヨガ Naana | 9:30 岩盤浴 | | 9:30 ラテンエアロ 60 村上美智子 | 9:30 いきいき運動教室 藤原ケア&かんたんヨガ (有料) 鈴木美智子 | | | | 9:30 アクティブ ヨガ Momo | 9:30 岩盤浴 | | | 9:15 太極拳・太極扇スクール (有料) 75 渡井みな | 9:30 ステップサーキット 45 naomi | | | | | 9:30 音楽幼稚園 スイミングスクール | | 9:30 パラテニスコーチ ネーション Naana | 9:30 岩盤浴 | 10:00 アドバンス ヨガ (有料) Satomi | |
| 10:00 | | | | | | | | | | 10:30 パルエ入門 45 岡野美子 | 10:30 いきいき運動教室 藤原ケア&かんたんヨガ (有料) 鈴木美智子 | 10:30 サークット | | | | 10:45 パラテニスコーチ ネーション Momo | 10:45 岩盤浴 | | | 10:30 サークット | 10:30 フィジカルコンディショニング 60 新井公次 | 10:30 いきいき運動教室 藤原ケア&かんたんヨガ (有料) 鈴木美智子 | 10:30 サークット | 11:00 レアラリアフィットネススクール 和田ゆき (有料) | 11:00 マタニティスイミングスクール (有料) | 11:00 アクアEX30 遠坂純太 | 10:45 アクティブ ヨガ Satomi | 10:45 岩盤浴 | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | 11:30 ピラティス 45 白藤直人 | 11:30 いきいき運動教室 藤原ケア&かんたんヨガ (有料) 鈴木美智子 | | | | 11:30 ウェルネス パワフライ (有料) | 12:00 岩盤浴 | | | 11:00 アドバンスピラティス (有料) naomi | 11:30 いきいき運動教室 藤原ケア&かんたんヨガ (有料) 鈴木美智子 | 12:00 リフレッシュウォーキング 60 新井公次 | 12:00 いきいき運動教室 藤原ケア&かんたんヨガ (有料) 鈴木美智子 | 12:00 サークット | 12:00 ウェルネス スイミングスクール (有料) | 12:00 アクアEX30 遠坂純太 | 12:00 ベーシック ヨガ TAKI | 12:00 岩盤浴 | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | 12:00 ウェルネス スイミングスクール (有料) | 12:15 アクアダンス 30 井上みどり 定員27名 | | | | 12:00 ウェルネス スイミングスクール (有料) | 12:00 岩盤浴 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | 13:00 太極拳太極扇スクール (有料) 75 渡井みな | 13:00 ボディワークアウト&ストレッチ 45 藤崎純 | | | | 13:15 ハイドロ トーン 60 井上みどり 定員14名 | 13:15 岩盤浴 | | | 13:00 卓球サークル 60 定員10名 | 13:15 ハイドロ トーン 60 井上みどりの 定員14名 | 13:15 アクティブ ヨガ ITO | 13:15 ボディワークアウト&ストレッチ 45 藤崎純 | 13:15 アクティブ ヨガ ITO | 13:15 岩盤浴 | 13:15 アクアウォーク (有料) 60 定員20名 | 13:15 ヨガ TAKI | 13:15 岩盤浴 | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | 14:30 初級ステップ 45 田口涼香 | 14:30 ハワイアン フラ 45 小川陽子 | 14:30 サークット | | | | 14:30 Zumba® 45 YUPIN | 14:30 岩盤浴 | | | 14:15 ヨガ Satomi | 14:30 ヴィップ (バイバー) スクール 林家 (有料) | 14:30 ヴィップ (バイバー) スクール 林家 (有料) | 14:30 サークット | 14:30 キッズ スイミングスクール (有料) | 14:30 アクアEX30 中村陽子 定員27名 | 14:30 パラテニス ヨガ Aesuka | 14:30 岩盤浴 | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | 15:30 骨盤yoga 45 鈴木智美 | 15:30 キッズ スイミングスクール | | | | 15:15 タビチアダンス 45 YOSSY | 15:30 岩盤浴 | | | 15:15 キッズ スイミングスクール | 15:30 キッズ スイミングスクール | 15:30 キッズ スイミングスクール | 15:30 キッズ スイミングスクール | 15:30 キッズ スイミングスクール | 15:30 キッズ スイミングスクール | 15:45 アクティブ ヨガ YOSSY | 15:45 岩盤浴 | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | 16:30 キッズ パルエ スクール 川北涼子 | 16:30 キッズ ダンス スクール 平木真子 | 16:30 キッズ スイミングスクール | | | | 16:30 キッズ パルエ スクール 川北涼子 | 16:30 岩盤浴 | | | 16:30 キッズ アスレチック スクール | 16:30 キッズ チア | 16:30 キッズ スイミングスクール | 16:30 キッズ スイミングスクール | 16:30 キッズ スイミングスクール | 16:30 キッズ スイミングスクール | 16:30 キッズ スイミングスクール | 16:30 キッズ スイミングスクール | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | 17:30 キッズ パルエ スクール 川北涼子 | 17:30 キッズ ダンス スクール 平木真子 | 17:30 キッズ スイミングスクール | | | | 17:30 キッズ パルエ スクール 川北涼子 | 17:30 岩盤浴 | | | 17:15 はじめて タビチア YOSSY | 17:30 キッズ アスレチック スクール | 17:30 キッズ チア | 17:30 キッズ スイミングスクール | 17:30 キッズ スイミングスクール | 17:30 キッズ スイミングスクール | 17:30 キッズ スイミングスクール | 17:30 キッズ スイミングスクール | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | 18:30 キッズ ダンス スクール 平木真子 | 18:30 キッズ ダンス スクール 平木真子 | 18:30 キッズ スイミングスクール | | | | 18:30 タビチアダンス YOSSY | 18:30 岩盤浴 | | | 18:30 ウイング スプリント | 18:30 キッズ チア | 18:30 キッズ スイミングスクール | 18:30 キッズ スイミングスクール | 18:30 キッズ スイミングスクール | 18:30 キッズ スイミングスクール | 18:30 パラテニス ヨガ Haruna | 18:30 岩盤浴 | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | 20:00 ボディワークアウト&ストレッチ 45 太極拳 藤崎純 | 20:00 ヴィップ (バイバー) スクール 藤崎純 | 20:30 サークット | | | | 20:00 フリースタイル ダンス 45 JA&PAN | 20:30 岩盤浴 | | | 20:00 アクアウォーク 30 林家 | 20:00 キックボクシング スクール (有料) 藤原ケア | 20:30 サークット | 20:00 ウェルネス スイミングスクール (有料) | 20:00 アクアウォーク 30 大森拓哉 定員20名 | 20:00 パラテニス ヨガ Aesuka | 20:00 岩盤浴 | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | 21:00 ゆさしい ヨガ 45 Chika | 21:00 ベーシック ヨガ Shizuka | 21:15 岩盤浴 | | | | 21:00 ウェルネス スイミング フリー (有料) | 21:00 岩盤浴 | | | 21:00 エアロ 初級 45 佐藤未希 | 20:15 キックボクシング スクール (有料) 藤原ケア | 20:30 サークット | 21:00 寄り付け ダンス 60 佐藤未希 | 21:15 キックボクシング スクール (有料) 藤原ケア | 21:15 アクティブ ヨガ NANA | 21:15 岩盤浴 | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | アウフグース | | | 11:45 | 14:20 | 21:05 | | | | アウフグース | | | 11:45 | 14:20 | | | | アウフグース | | | 11:45 | 14:05 | 21:05 | | | | | | | |
| | アロマリラククス | | | 13:05 | 20:05 | | | | アロマリラククス | | | 13:05 | 20:05 | | | | アロマリラククス | | | 13:05 | 20:05 | | | | | | | | | |

＜ゼミナールム＞
食バ瘦せダイエットスクール 20:00～21:00 担当中山香

＜アウトドスタジオ＞
ランニング 20:30～21:15 担当大森拓哉
＜ゼミナールム＞
食バ瘦せダイエットスクール 13:00～14:00 担当和田ゆき

2019・6・1～ レッスンプログラム

| | 金 | | | | | | 土 | | | | | | 日 | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|---|-------|-----------------|--|-----------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|--|--|--|-----------------|---|------|----------|---------------------------------|--------------|----------|----|---|---|---|---|----------------|
| | スタジオ | | ジム | | プール | | AURA SPA | | スタジオ | | ジム | | AURA SPA | | スタジオ | | ジム | | AURA SPA | | | | | | |
| | メイン | ジム | サーキット | レアラリアフィットネススクール | メイン | サブ | AURAスタジオ | 岩盤浴 | コンディショニングエリア | メイン | ジム | サーキット | レアラリアフィットネススクール | メイン | サブ | AURAスタジオ | 岩盤浴 | コンディショニングエリア | メイン | サブ | AURAスタジオ | 岩盤浴 | コンディショニングエリア | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 9:30 高はyoga 45 YOSSY | 9:30 いよいよ運動教室 ゆつたりヨガ (有料) 山内明日香 | | | 10:00 ベビー スイミング スクール (有料) | 9:30 アクアEX30 naomi 定員27名 | 9:30 AURA ダイエツト Naana | 9:30 岩盤浴 | | 9:30 タビチアン 骨盤シェイプ 80 菊佳澄 | 9:30 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子 | | | 9:30 キッズ スイミング スクール | | | 9:30 ヨガ TAKI | 9:30 岩盤浴 | | | 9:30 キッズ スイミング スクール | | 9:30 パランス コーディネーション Kaori | 9:30 岩盤浴 | |
| 11:00 | 10:30 フィットネス パレエ 60 陣寿衣子 | 10:30 いよいよ運動教室 らくらく体操 (有料) 山内明日香 | サーキット | | 11:00 サーキット & コアスクール naomi (有料) | | 10:45 アクティブ ヨガ YOSSY | 10:45 岩盤浴 | | 10:45 フィットネス ダンス スクール 吉野加奈子 | 10:30 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子 | サーキット | | 10:30 キッズ スイミング スクール | | | 10:45 アクティブ ヨガ TAKI | 10:45 岩盤浴 | | | 10:30 エアロ 初級 45 YUPIN | 10:00 キックボクシング スクール (有料) 黒田アキヒロ | 10:30 サーキット | 10:30 ウェルネス バクフライ (有料) | 10:45 10:45 |
| 12:00 | 12:00 エアロ初級 45 櫻井子 | 12:15 キックボクシング スクール (有料) 黒田アキヒロ | | | 12:00 ウェルネス スイミング スクール (有料) | | 12:00 アクティブ ヨガ Momo | 12:00 岩盤浴 | | 12:00 フィットネス ダンス スクール 吉野加奈子 | 12:00 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子 | | | 11:45 ウェルネス スイミング スクール (有料) | | | 12:00 ピラティス naomi | 12:00 岩盤浴 | | | 11:45 エアロ 中級 45 YUPIN | 11:00 キックボクシング スクール (有料) 黒田アキヒロ | 11:00 サーキット & コアスクール 黒田アキヒロ (有料) | 11:00 ウェルネス スイミング スクール (有料) | 12:00 12:00 |
| 13:00 | 13:00 コンディ ショニング ストレッチ 45 櫻井子 | 13:00 ストレッチ ボール パランス naomi | | | 13:30 アクアウォーク 30 定員20名 | | 13:15 アクティブ ヨガ Momo | 13:15 岩盤浴 | | 13:30 ストレッチ ヨガ 60 山内明日香 | 13:00 ストレッチ ボール パランス naomi | サーキット | | 13:00 キッズ スイミング スクール | | | 13:15 AURA ストレッチ Haru | 13:15 岩盤浴 | | | 13:00 ステップ サーキット 45 田口涼香 | | | 12:00 ウェルネス スイミング スクール (有料) | 12:00 12:00 |
| 14:00 | 14:00 フィットネス JAZZ 45 kumi | 14:00 いよいよ運動教室 転倒予防運動 (有料) 小倉佳祐 | サーキット | | 14:00 レアラリア フィットネス スクール (有料) | | 14:30 ヨガ Yunling | 14:30 岩盤浴 | | 14:30 キッズ スイミング スクール | 14:00 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子 | | | 14:00 キッズ スイミング スクール | | | 14:30 アクティブ ヨガ chika | 14:30 岩盤浴 | | | 14:00 ステップ サーキット 45 田口涼香 | | | 13:00 ウェルネス スイミング スクール (有料) | 13:00 |
| 15:00 | 15:15 パランス コーディネーション Naana | 15:15 いよいよ運動教室 転倒予防運動 (有料) 小倉佳祐 | サーキット | | 15:30 キッズ スイミング スクール | 15:30 アクアウォーク 30 定員20名 | 15:30 ヨガ Yunling | 15:30 岩盤浴 | | 15:00 ステップ サーキット 45 naomi | 15:00 キッズ スイミング スクール | | | 15:00 キッズ スイミング スクール | | | 15:45 アクティブ ヨガ chika | 15:45 岩盤浴 | | | 15:15 Zumba® (ズンバ) 60 村上美智子 | 16:00 サーキット | 15:30 ウェルネス スイミング スクール (有料) | 15:45 15:45 | |
| 16:00 | 16:30 からだづくり スクール (キッズ) 丹羽和輝 | 16:30 からだづくり スクール (キッズ) 丹羽和輝 | | | 16:30 キッズ スイミング スクール | | 16:00 パーシク ヨガ Yunling | 16:00 岩盤浴 | | 16:00 ボディ メンテナン ス YOGA 60 鈴木智子 | 16:00 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子 | | | 16:00 キッズ スイミング スクール | | | 16:30 AURA ヨガ koyuki | 16:30 岩盤浴 | | | 16:30 Zumba® (ズンバ) 60 村上美智子 | 16:00 サーキット | 16:30 ウェルネス スイミング スクール (有料) | 16:30 16:30 | |
| 17:00 | 17:30 キッズ ダンス スクール スプリット | 17:30 キッズ ダンス スクール スプリット | | | 17:30 キッズ スイミング スクール | | 17:30 キッズ スイミング スクール | 17:30 岩盤浴 | | 17:15 はじめて HIPHOP 45 CAORI | 17:30 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子 | サーキット & コアスクール 黒田アキヒロ (有料) | | 17:00 キッズ スイミング スクール | | | 17:00 ピラティス Suzuka | 17:00 岩盤浴 | | | 17:00 ピラティス Suzuka | 17:00 岩盤浴 | 17:00 ピラティス Suzuka | 17:00 岩盤浴 | 17:00 17:00 |
| 18:00 | 18:30 キッズ ダンス スクール スプリット | 18:30 キッズ ダンス スクール スプリット | | | 18:30 キッズ スイミング スクール | | 18:30 キッズ スイミング スクール | 18:30 岩盤浴 | | 18:15 はじめて HIPHOP 45 CAORI | 18:30 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子 | サーキット & コアスクール 黒田アキヒロ (有料) | | 17:15 キッズ スイミング スクール | | | 18:15 ピラティス Suzuka | 18:15 岩盤浴 | | | 18:15 ピラティス Suzuka | 18:15 岩盤浴 | 18:15 ピラティス Suzuka | 18:15 岩盤浴 | 18:00 18:00 |
| 19:00 | 19:00 卓球サークル 60 | 19:00 卓球サークル 60 | | | 19:30 キッズ スイミング スクール | 19:30 アクアウォーク 30 定員27名 | 19:30 オーラ フリータイム | 19:15 岩盤浴 | | 19:00 HIPHOP 60 CAORI | 19:00 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子 | | | 19:00 キッズ スイミング スクール | | | 19:15 AURA ダイエツト Naana | 19:15 岩盤浴 | | | 19:15 AURA ダイエツト Naana | 19:15 岩盤浴 | 19:15 AURA ダイエツト Naana | 19:15 岩盤浴 | 19:00 19:00 |
| 20:00 | 20:15 エアロ 初級 45 田口涼香 | 20:30 VPR® (バイバー) スクール 黒田アキヒロ (有料) | サーキット | | 20:00 ウェルネス スイミング スクール (有料) | | 20:00 ヨガ NANAE | 20:15 岩盤浴 | | 20:00 ウェルネス スイミング スクール (有料) | 20:00 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子 | | | 20:00 キッズ スイミング スクール | | | 20:00 オーラ フリータイム | 20:00 岩盤浴 | | | 20:00 オーラ フリータイム | 20:00 岩盤浴 | 20:00 オーラ フリータイム | 20:00 岩盤浴 | 20:00 20:00 |
| 21:00 | 21:15 初級ステップ 30 田口涼香 | 21:15 初級ステップ 30 田口涼香 | | | 21:00 アウフグース アロマリラックス | | 21:15 アクティブ ヨガ NANAE | 21:15 岩盤浴 | | 21:00 アウフグース アロマリラックス | 21:00 アウフグース アロマリラックス | | | 21:00 アウフグース アロマリラックス | | | 21:00 アウフグース アロマリラックス | 21:00 岩盤浴 | | | 21:00 アウフグース アロマリラックス | 21:00 岩盤浴 | 21:00 アウフグース アロマリラックス | 21:00 岩盤浴 | 21:00 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

LINE@

登録をして
代行情報・イベント情報
を入手!!(^^)

QRコードをスキャンして
友だち追加

