

2019・7・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		プール		AURA SPA		スタジオ		ジム		プール		AURA SPA						
	メイン	ジム	サーキット	レアラップ 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	レアラップ 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	レアラップ 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																													
10:00	9:30 おはyoga 45 YOSSY	9:30 いきいき 運動教室 ゆったりヨガ (有料) 山内明日香				9:30 アクアEX30 naomi 定員27名	9:30 AURA ダイエツ Naana	岩盤浴		9:30 タヒチアン 骨盤シェイブ 60 薄佳澄	9:30 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子					9:30 ヨガ TAKI	岩盤浴		9:30 エアロ 初級 45 YUPIN		10:00 サーキット			8:30 キッズ スイミング スクール		9:30 キッズ スイミング スクール	9:30 バランス コーディネーション Kaori	岩盤浴	
11:00	10:30 フィットネス バレエ 60 開芽衣子	10:30 いきいき 運動教室 らくらく体操 (有料) 山内明日香	サーキット			10:15 いきいき 運動教室 モデル トレーニング (有料) 小金佳祐	10:45 アクティブ ヨガ YOSSY	岩盤浴		10:45 ファット バーニング 60 薄佳澄	10:30 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子					10:45 アクティブ ヨガ TAKI	岩盤浴		10:30 エアロ 中級 45 YUPIN	11:00 キックボクシング スクール 黒田アキヒロ	サーキット & コアスクール 畑尚希 (有料)			10:30 ウェルネス パタフライ (有料)	10:45 ヨガ Haruna	岩盤浴			
12:00	12:00 エアロ初級 45 堤優子	12:15 《専任》 ストレッチポール 《専任》 パンプボール				12:00 ベーシック ヨガ Momo	岩盤浴			12:00 ストレッチボール 大塚和典 定員10名	11:30 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子					12:00 ピラティス naomi	岩盤浴		12:00 卓球サークル 60	12:00 ボディ ワークアウト &ストレッチ 45 瀬澤尚大				12:00 ウェルネス スイミング スクール (有料)	12:00 アクアEX30 田口涼香 定員27名	アクティブ ヨガ Haruna	岩盤浴		
13:00	13:00 コンディ ショニング ストレッチ 45 堤優子					13:15 アクティブ ヨガ Momo	岩盤浴				13:00 キッズ スイミング スクール					13:15 AURA ストレッチ Haru	岩盤浴		13:00 ステップ サーキット 45 松澤亮太						13:15 ハイドロ パワーキット 60 (有料) 定員12名 黒田アキヒロ	13:15 ヨガ YUPIN	岩盤浴		
14:00	14:00 フィットネス JAZZ 45 kumi	14:00 いきいき 運動教室 転倒予防運動 (有料) 小金佳祐	サーキット	14:00 レアラップ フィットネス スクール 菊地昌夫 (有料)		14:30 アクアワーク 30 溶本隆				14:00 ストレッチ ヨガ 60 山内明日香						14:30 アクティブ ヨガ chika	岩盤浴		14:00 ストレッチ ヨガ 60 山内明日香								14:30 ベーシック ヨガ YUPIN	岩盤浴	
15:00	15:15 バランス コーディネーション Naana				15:30 キッズ スイミング スクール					15:00 ステップ サーキット 45 naomi						15:45 AURA ヨガ koyuki	岩盤浴		15:15 Zumba® (ズンバ) 60 村上美智子								15:45 AURA ダイエツ Suzuka	岩盤浴	
16:00	15:30 からだづくり スクール(キッズ) 丹羽和輝					15:45 ベーシック ヨガ Yunling	岩盤浴			16:00 ボディ メンチアンス YOGA 60 鈴木智子						17:00 ピラティス Sizuka	岩盤浴		16:30 バランス コーディネーション 45 村上美智子	16:00 サーキット							17:00 AURA ヨガ Koyuki	岩盤浴	
17:00	16:30 キッズ アスレチック スクール ウイング スプリント	16:30 キッズ ダンス スクール 持田ひかり				17:30 はじめて HIPHOP 45 CAORI				17:15 サーキット & コアスクール 松澤亮太 (有料)	17:30 体質改善 ダイエット スクール (有料) 田口涼香						18:15 AURA ダイエツ Naana	岩盤浴		16:30 初めて ステップ30 松澤亮太 定員10名							17:00 AURA ヨガ Koyuki	岩盤浴	
18:00	17:30 キッズ アスレチック スクール ウイング スプリント	17:30 キッズ ダンス スクール 持田ひかり				18:30 オーラ フリータイム	岩盤浴			18:00 ハイドロ トゥーン 60 (有料) 遠井真子 定員14名							18:15 ウェルネス スイミング スクール (有料)	岩盤浴		17:30 VIPR® (バイパー) スクール 松澤亮太 (有料)							18:00 オーラ フリータイム	岩盤浴	
19:00	19:00 卓球サークル 60	18:30 キッズ ダンス スクール 持田ひかり				19:30 アクアミット 定本隆	岩盤浴																						
20:00	20:15 エアロ 初級 45 田口涼香	20:30 VIPR® (バイパー) スクール 瀬澤尚大 (有料)	サーキット			20:00 ヨガ NANAE	岩盤浴																						
21:00	21:15 初級ステップ 30 田口涼香					21:15 アクティブ ヨガ NANAE	岩盤浴																						
22:00																													
23:00																													
	アウフグース			11:45	14:10	21:05																							
	アロマリラククス			13:05	20:05																								

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

LINE 友だち追加

