

2019・8・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	レアレ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	レアレ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	レアレ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	やさしいヨガ 45 梶口貴美代																																		
10:00	10:30 定員15名	10:30 サークット																																		
10:30	バレー入門 45 関野衣子	10:30 いざいぎ運動教室 楽しく学ぶ太極拳 (有料) 大畑美和																																		
11:00	11:30 大畑美和																																			
11:30	ピラティス 45 百瀬直人	11:30 いざいぎ運動教室 健康太極拳 (有料) 大畑美和																																		
12:00																																				
12:30																																				
13:00	13:00																																			
13:30	太極拳太極拳スクール (有料) 75 森岡みな	ボディワークアウト&ストレッチ 45 畑尚希																																		
14:00	14:10	14:30																																		
14:30	初級ステップ 45 田口涼香	15:00 フィジカルコンディショニング 75 (有料) 新井公久枝																																		
15:00	15:30 骨盤yoga 45 炭木智美	15:30 キッズスイミングスクール																																		
16:00	16:30	17:00																																		
17:00	17:30	18:00																																		
18:00	18:30	19:00																																		
19:00	20:00	20:30																																		
20:00	21:00	21:15																																		
21:00	22:00	23:00																																		
	アフフグース																																			
	アロマリラックス																																			

<セミナールーム>
 食べ痩せダイエットスクール 20:00~21:00 担当:中山春

<アウトドアスタジオ>
 ランニング 20:30~21:15 担当:大森拓哉
 <セミナールーム>
 食べ痩せダイエットスクール 13:00~14:00 担当:和田こゆき

2019・8・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 いぎいき 運動教室 ゆったりヨガ (有料) 山内明日香			10:00	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 骨盤シェイプ 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 キックボクシング スクール 新藤 黒田アキヒロ	10:00 サーキット				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 パレエ 60 開芽衣子	10:30 いぎいき 運動教室 らくらく体操 (有料) 山内明日香	10:30 サーキット		11:00	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	10:30 サーキット				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	10:30 サーキット & コアスクール 畑尚希 (有料)				10:45 ウェルネス スイミング スクール (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 ④原田 ストレッチポール ④原田 バランスボール			12:00	12:00 ベーシック ヨガ Momo	岩盤浴		12:00 ストレッチポール 大森拓哉 定員10名	11:30 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子				12:00 ウェルネス スイミング スクール (有料)	12:00 アクアEX30 瀬澤尚宏	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	12:00 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	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 ヨガ 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 パワーキック 60 (有料) 黒田アキヒロ 定員12名	13:15 ヨガ YUPIN	岩盤浴				
14:00	14:00 フィットネス JAZZ 45 kumi	14:00 いぎいき 運動教室 転倒予防運動 (有料) 小金佳祐	14:00 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 沼本隆	岩盤浴		14:00 ストレッチ ヨガ 60 山内明日香	14:00 サーキット				14:00 キッズ スイミング スクール	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	15:45 ベーシック ヨガ Yunling	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				15:45 AURA ストレッチ Akiho	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	15:30 からだづくり スクール (キッズ) 丹羽和輝	15:30 サーキット		16:00	16:00 ポティ メンチアンス YOGA 60 鈴木智子	岩盤浴		16:00 はじめて HIPHOP 45 CAORI	17:30 体質改善 ダイエット スクール (有料) 田口涼香	17:00 サーキット & コアスクール 松澤亮太 (有料)			17:00 ピラティス Shizuka	岩盤浴			16:30 パランス コーディネーション® 45 村上美智子	16:30 初めて ステップ30 松澤亮太 定員10名	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)	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	17:30 キッズ スイミング スクール	岩盤浴		17:15 アクアワーク 大森拓哉 定員20名	17:15 サーキット & コアスクール 松澤亮太 (有料)			17:00 ピラティス Shizuka	岩盤浴				17:00 アクティブ ヨガ 45 村上美智子	17:30 VIPR® (バイパー) スクール 松澤亮太 (有料)	17:00 変更 レアラップ フィットネス スクール 山口玲奈 (有料)				17:00 ウェルネス スイミング スクール (有料)	17:00 AURA ヨガ Naana	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	18:30 キッズ スイミング スクール	岩盤浴		18:00 ハイドロ トーン 60 (有料) 渡井真子 定員14名	18:15 HIPHOP 60 CAORI			18:15 AURA ダイエツ Naana	岩盤浴												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	19:15 オーラ フリータイム	岩盤浴		19:00 ウェルネス スイミング スクール (有料)				19:15 オーラ フリータイム	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)	20:30 サーキット		20:00	20:00 アクアミット 沼本隆	岩盤浴																							
21:00	21:15 ステップ 初級 45 田口涼香				21:15	21:15 ヨガ NANAE	岩盤浴																							
22:00																														
23:00																														
	アウフグース			11:45	14:10	21:05				アウフグース			12:35	17:00	20:05				アウフグース			12:05	17:35							
	アロマリラックス			13:05	20:05					アロマリラックス			17:50	19:15						アロマリラックス			12:35	15:20						

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

