

2019・9・1～ レッスンプログラム

	火												水												木											
	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		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	バレエ入門 45 関野衣子	10:30 いきいき運動教室 大塚美和	サーキット																																	
11:00	11:30 大塚美和																																			
11:30	ピラティス 45 百瀬直人	11:30 いきいき運動教室 大塚美和																																		
12:00																																				
12:30																																				
13:00	13:00																																			
13:30	太極拳太極拳スクール 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	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 新井公久枝	サーキット																																	
15:00	15:30 骨盤yoga 45 炭木智美																																			
16:00	16:30																																			
17:00	17:30																																			
18:00	18:30																																			
19:00	20:00																																			
20:00	20:30																																			
21:00	21:15																																			
22:00																																				
23:00																																				

<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・9・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			10:00	9:30 アクアEX30 三井直美 定員27名	9:30 AURA ダイエット 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 高橋 黒田アキヒロ	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	10:30 サーキット		11:00	10:45 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	10:30 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 高橋 黒田アキヒロ	10:30 サーキット & コアスクール 畑尚希 (有料)			10:30 キッズ 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 (有料) ⑤原田 バランスボール (有料) 三井直美			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 大塚拓哉 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 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					13:00 ハイドロ パワーキック 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	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	14:30 ハイドロ コンディ ショニング30 (有料) 定員14名 井上みどり	14:30 ヨガ Yunling	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	15:30 からだづくり スクール (キッズ) 丹羽和輝	15:15 バランス コーディネーション® Naana 定員15名			15:30 キッズ スイミング スクール	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 三井直美	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	16:00 サーキット				15:45 AURA ダイエット Suzuka	岩盤浴					
16:00	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			16:30 キッズ スイミング スクール	17:00 サーキット & コアスクール 松澤亮太 (有料) 定員20名	17:15 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	17:15 アクアワーク 大塚拓哉 定員20名	17:15 ピラティス Shizuka	17:00 サーキット & コアスクール 松澤亮太 (有料) 定員20名	17:15 アクアワーク 大塚拓哉 定員20名		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	17:00 レアラップ フィットネス スクール 山口玲奈 (有料)		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	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 キッズ スイミング スクール	18:15 HIPHOP 60 CAORI	18:15 HIPHOP 60 CAORI	18:15 ハイドロ トゥーン 60 (有料) 薄佳澄 定員14名	18:00 ウェルネス スイミング スクール (有料)	18:15 AURA ダイエット Naana	18:15 AURA ダイエット Naana	18:15 ピラティス Shizuka	18:15 AURA ダイエット Naana	18:15 AURA ダイエット Naana	岩盤浴				17:30 VIPR® (バイバー) スクール 松澤亮太 (有料)				18:00 オーラ フリータイム	岩盤浴					
18:00	18:30 キッズ アスレチック スクール ウイング スプリント	18:30 キッズ ダンス スクール 持田ひかり			19:00 キッズ スイミング スクール	19:15 HIPHOP 60 CAORI	19:15 HIPHOP 60 CAORI	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	19:15 オーラ フリータイム	19:15 オーラ フリータイム	19:15 ピラティス Shizuka	19:15 ピラティス Shizuka	19:15 ピラティス Shizuka	岩盤浴				17:30 VIPR® (バイバー) 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	19:00 キッズ ダンス スクール 持田ひかり			19:30 アクアミット 沼本隆 定員27名	20:00 アクティブ ヨガ NANAE	20:15 アクティブ ヨガ NANAE	20:15 アクティブ ヨガ NANAE	20:00 アクティブ ヨガ NANAE	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス	20:05 アロマリラックス
20:00	20:15 エアロ 初級 45 田口涼香	20:30 VIPR® (バイバー) スクール 瀬澤尚大 (有料)	20:30 サーキット		21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	
21:00	21:15 ステップ 初級 45 田口涼香																												
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  
LINE 友だち追加

