

April Lesson Schedule

TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
10:00			10:10-10:40 AP 予約可能枠 Kojima								
10:30-11:30 YOGA ~Beginners~ (ヨガビギナー) Yuki		10:30-11:30 Salsation (サルセーション) Tomikawa		10:30-11:30 VINYASA YOGA (ビニヤサヨガ) KANA		10:30-11:00 BodyMakeCircuit (ボディメイクサーキット) Mai		10:30-11:00 ENJOY AERO (エンジョイエアロ) Honma		10:30-11:30 VINYASA YOGA (ビニヤサヨガ) Sachiko	
	11:20-11:50 AP 予約可能枠 Kojima		10:45-11:15 AP 予約可能枠 Kojima			11:05-12:05 HATA YOGA (ハタヨガ) Mai		11:15-12:00 ENJOY STEP (エンジョイステップ) Honma			
11:45~12:45 Adidas Functional Training (アディダスファンクショナル トレーニング) Kuwahara	12:00-12:30 AP 予約可能枠 Kojima	11:45-12:45 NEW BODY CONDITIO NING 45 (ボディコンディショニング) Katsu	11:25-11:55 Swim Drill (中上級) Kojima レッスン変更	11:45-12:45 PILATES (ピラティス) Senuma		12:15-12:45 BALANCE TRAINING (バランストレーニング) Sugawara		12:15-12:45 RELAX STRETCH (リラクゼーションストレッチ) Sachie		12:00-13:00 NEW BRAFT STRIKE BOXING & STRETCH (ブラフトストライク ボクシング&ストレッチ) Matsuda	
	12:40-13:25 クロール (有料) Kojima レッスン変更	12:40-13:40 VINYASA YOGA (ビニヤサヨガ) Katsu 時間変更	12:00-12:30 Swim Drill (初級) Kojima	12:55-13:25 SELF CONDITIONING Tsubasa 時間変更		13:00-14:00 やさしい 太極拳 & 気功 Furusawa NEW		12:50-13:35 初めて BALLET (バレエ) Sachie		13:30-14:00 担当者変更 Stretch Pole (ストレッチポール) Okutsu	
13:10-14:10 STRETCH YOGA (ストレッチ ヨガ) Mai	13:30-14:00 4泳法 ~バタフライ~ Kojima レッスン変更	13:50-14:20 BASIC AERO (ベーシックエアロ) Nagase 時間変更	13:00-13:30 AQUABICS (アクアビクス) Aoi		13:35-13:55 AQUA STRETCH (アクアストレッチ) Aoi NEW	14:05-14:35 AQUA MITT WALKING (アクアミッドウォーキング) Aoi NEW		13:45-14:45 骨盤調整 YOGA or 顔&リンパYOGA Nanae 時間変更			
14:25-15:25 HULA DANCE (フラダンス) Yukiko		14:30-15:15 COMBINATION AERO (コンビネーションエアロ) Nagase 時間変更		14:15-15:25 Healing YOGA (ヒーリング ヨガ) Eriko		14:15-15:15 BODY CONDITIO NING (ボディコンディショニング) Mutsumi		13:50-14:20 AQUA EXERCISE (アクアエクササイズ) Sugawara 時間変更		14:45-15:45 ZUMBA (ズンバ) Mako	
		15:45-16:45 barre au sol (バーオソル) Tomishima 時間変更				15:30-16:30 FREE STYLE DANCE Street Dance (フリースタイルダンス) Mutsumi		14:30-15:00 クロールドリル Sugawara 時間変更			
16:00-17:00 PILATES (ピラティス) ka-na								15:00-15:45 TOPRIDE (トプライド) Sugioka 定員10名		16:00-17:00 POWER YOGA (パワーヨガ) Mai 内容変更 [2.16.30日] HATAYOGA (ハタヨガ) Hana [9.23日]	
								15:00-15:45 TOPRIDE (トプライド) Sugioka 定員10名		17:00-17:45 STEP ~Beginner~ (ステップ) Eri 時間変更	
17:15-18:45 Private YOGA (プライベートヨガ) 予約可能枠 Mai								16:00-17:00 ZUMBA (ズンバ) Masumi			
								17:15-17:45 STRETCH (ストレッチ) Kuwahara			
19:10-20:10 ZUMBA (ズンバ) Furukawa		19:20-20:20 BALLESTONE Sole Synthesis (ソールシンセシス) Nakamura		19:10-19:55 POWER YOGA ~Beginner~ (パワーヨガ) Takaiwa		19:15-20:00 PILATES (ピラティス) Ayami		17:55-19:05 BALLET ~基礎・初級~ (バレエ) nachi			
								18:00-18:45 STEP ~Beginner~ (ステップ) Eri 時間変更			
20:20-21:20 STEP60 (ステップ) Nagase		20:30-21:15 TOOL TRAINING (ツールトレーニング) SHIMO		20:05-21:05 BRAFT STRIKE BOXING (ブラフトストライク ボクシング) Sakaguchi	20:00-20:30 4泳法 ~平泳ぎ~ Kojima レッスン変更	20:10-21:10 PHYSICAL TRAINING CIRCUIT (フィジカルトレーニング サーキット) Kuwahara 定員10名					
					20:35-21:05 インターバル トレーニング Kojima						
21:30-22:15 OXIGENO (オキシジェン) Kataoka		21:25-22:25 STRETCH YOGA (ストレッチ ヨガ) Mai		21:15-22:00 BALLET (バレエ) ~入門クラス~ Sachie	21:10-21:40 AP 予約可能枠 Kojima	21:20-22:05 YOGA (ヨガ) Reiko					
				22:00~22:15 BALLET COMBINATION (バレエコンビネーション)							

■ Yoga
 ■ Core Fitness
 ■ Dance & Culture
 ■ Cardio
 ■ Conditioning
 ■ Radical Fitness
 ■ Aqua
 ■ 泳法
 ■ 有料クラス

【ブルコースについて】
777バーナルの際は、1コース利用致します。