May Lesson Schedule

TUE 火曜日

STUDIO
- 10:30-11:30 YOGA ～Beginners～ (ヨガ ビギナー) Yuki
- 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
- 13:10-14:10 STRETCH YOGA (ストレッチ ヨガ) Mai
- 14:25-15:25 HULA DANCE (フラダンス) Yukiko
- 16:00-17:00 PILATES (ピラティス) ka-na
- 17:15-18:45 Private YOGA (プライベートヨガ) 予約可能枠 Mai
- 19:10-20:10 ZUMBA (ズンバ) Furukawa
- 20:20-21:20 STEP60 (ステップ) Nagase
- 21:30-22:15 OXIGENO (オキシジェノ) Kataoka

POOL
- 11:20-11:50 AP 予約可能枠 Kojima
- 12:00-12:30 AP 予約可能枠 Kojima
- レッスン変更 12:40-13:25 背泳ぎ (有料) Kojima
- レッスン変更 13:30-14:00 4泳法 ～クロール～ Kojima

WED 水曜日

STUDIO
- 10:30-11:30 Salsation (サルセーション) Tomikawa
- 11:45-12:30 BODY CONDITIONING 45 (ボディコンディショニング) Katsu
- 12:40-13:40 VINYASA YOGA (ヴィンヤサヨガ) Katsu
- 13:50-14:20 BASIC AERO (ベーシックエアロ) Nagase
- 14:30-15:15 COMBINATION AERO (コンビネーションエアロ) Nagase
- 時間変更 15:30-16:30 barre au sol (バーオソル) Tomishima
- 19:20-20:20 BALLETONE Sole Synthesis (ソールシンセシス) Nakamura
- 20:30-21:15 TOOL TRAINING (ツールトレーニング) SHIMO
- 21:25-22:25 STRETCH YOGA (ストレッチ ヨガ) Mai

POOL
- 10:10-10:40 AP 予約可能枠 Kojima
- 10:45-11:15 AP 予約可能枠 Kojima
- レッスン変更 11:25-11:55 Swim Drill (上級) Kojima
- レッスン変更 12:00-12:30 Swim Drill (初級) Kojima
- 13:00-13:30 AQUABICS (アクアビクス) Aoi

THU 木曜日

STUDIO
- 10:30-11:30 VINYASA YOGA (ビンヤサヨガ) KANA
- 11:45-12:45 PILATES (ピラティス) Senuma
- 12:55-13:25 SELF CONDITIONING Tsubasa
- 14:15-15:25 Healing YOGA (ヒーリング ヨガ) Eriko
- 19:10-19:55 POWER YOGA ~Beginner~ (パワーヨガ) Takaiwa
- 20:05-21:05 BRAFT STRIKE BOXING (ブラフトストライクボクシング) Sakaguchi
- 21:15-22:00 BALLET (バレエ) ～入門クラス～ Sachie
  - 22:00～22:15 BALLET COMBINATION (バレエコンビネーション)

POOL
- 時間変更 13:40-14:00 AQUA STRETCH Aoi
- 時間変更 14:10-14:40 AQUA MITT WALKING (アクアミットウォーキング) Aoi
- レッスン変更 20:00-20:30 4泳法 ～バタフライ～ Kojima
- 20:35-21:05 インターバルトレーニング Kojima
- 21:10-21:40 AP 予約可能枠 Kojima

FRI 金曜日

STUDIO
- 10:30-11:00 BodyMakeCircuit (ボディメイクサーキット) Mai
- 11:05-12:05 HATA YOGA (ハタヨガ) Mai
- 12:15-12:45 BALANCE TRAINING (バランストレーニング) Sugawara
- 13:00-14:00 やさしい太極拳 & 気功 Furusawa
- 14:15-15:15 BODY CONDITIONING (ボディコンディショニング) Mutsumi
- 15:30-16:30 FREE STYLE DANCE Street Dance (フリースタイルダンス) Mutsumi
- 19:15-20:00 PILATES (ピラティス) Ayami
- 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
  - 19:00～スタジオ前にて予約受付
- 21:20-22:05 YOGA (ヨガ) Reiko

POOL
- 13:50-14:20 AQUA EXERCISE (アクアエクササイズ) Sugawara
- 14:30-15:00 クロールドリル Sugawara

SAT 土曜日

STUDIO
- 10:30-11:00 ENJOY AERO (エンジョイエアロ) Honma
- 11:15-12:00 ENJOY STEP (エンジョイステップ) Honma
- 12:15-12:45 RELAX STRETCH (リラックスストレッチ) Sachie
- 12:50-13:35 初めて BALLET (バレエ) Sachie
- 13:45-14:45 骨盤調整 YOGA or 顔&リンパYOGA Nanae
- 15:00-15:45 TOPRIDE (トップライド) Sugioka 定員10名
  - 13:30～スタジオ前にて予約受付
- 16:00-17:00 ZUMBA (ズンバ) Masumi
- 17:15-17:45 STRETCH (ストレッチ) Kuwahara
- 17:55-19:05 BALLET ～基礎・初級～ (バレエ) nachi

6,20日は骨盤調整YOGA 13,27日は顔&リンパYOGAを行います。

SUN 日曜日

STUDIO
- 10:30-11:30 VINYASA YOGA (ビンヤサヨガ) Sachiko
- 12:00-13:00 BRAFT STRIKE BOXING & STRETCH (ブラフト ストライクボクシング&ストレッチ) Matsuda
- NEW 13:30-14:00 筋肉リリース GRID Okutsu
- 14:45-15:45 ZUMBA (ズンバ) Mako
- 16:00-17:10 【7.21日】POWER YOGA (パワーヨガ) Mai 【14.28日】HATAYOGA (ハタヨガ) Hana
- 17:45-18:30 STEP ~Beginner~ (ステップ) Eri

【プールコースについてついて】
アクアパーソナルの際は、1コース利用致します。

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

NAS Wellness & Spa
CLUB芝浦アイランド