

December 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
10:30-11:30 YOGA ~Beginners~ (ヨガビギナー) Yuki		10:30-11:30 Salsation (サルセーション) Tomikawa	10:30-11:00 AP 予約可能枠 Kojima	10:30-11:30 VINYASA YOGA (ヴィンヤサヨガ) KANA	10:20-11:00 ハイドロ (有料・定員2名) Sugawara	10:30-11:30 PILATES (ピラティス) Mai		10:30-11:00 ENJOY AERO (エンジョイエアロ) Honma		10:30-11:30 VINYASA YOGA (ヴィンヤサヨガ) Sachiko	
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	11:30-12:10 ハイドロ (有料・定員2名) Sugawara	11:45-12:30 BODY CONDITIONING 45 (ボディコンディショニング) Katsu	11:10-11:40 4泳法 ~平泳ぎ~ Kojima	11:45-12:45 PILATES (ピラティス) Senuma	11:05-11:35 4泳法 ~クロール~ Kojima	11:35-12:05 VINYASA YOGA (ヴィンヤサヨガ) Mai		11:15-12:00 ENJOY STEP (エンジョイステップ) Honma		11:45-12:45 BRAFT STRIKE BOXING & STRETCH ブラフト ストライクボクシングストレッチ Matsuda	
13:10-14:10 STRETCH YOGA (ストレッチ ヨガ) Mai	12:15-12:45 AP 予約可能枠 Kojima	12:40-13:40 VINYASA YOGA (ヴィンヤサヨガ) Katsu	11:50-12:20 Swim Drill クロール Kojima	13:00-13:30 SELF CONDITIONING Uchida	11:40-12:10 インターバル トレーニング Kojima	12:15-12:45 BALANCE TRAINING (バランストレーニング) Sugawara		12:15-12:45 RELAX STRETCH (リラクソストレッチ) Sachie		12:50-13:35 初めて BALLET (バレエ) Sachie	
14:25-15:25 HULA DANCE (フラダンス) Yukiko	12:50-13:20 AP 予約可能枠 Kojima	13:50-14:20 BASIC AERO (ベーシックエアロ) Nagase	13:00-13:30 AQUABICS (アクアビクス) Aoi	14:15-15:25 Healing YOGA (ヒーリング ヨガ) Eriko	12:15-12:45 AP 予約可能枠 Kojima	13:00-14:00 やさしい 太極拳 & 気功 Furusawa		12:50-13:35 初めて BALLET (バレエ) Sachie		13:00-13:45 RESISTANCE TRAINING (レジスタンス トレーニング) Uchida	
16:00-17:00 PILATES (ピラティス) ka-na	13:30-14:00 Swim Drill 背泳ぎ Kojima	14:05-14:35 AQUA EXERCISE (アクアエクササイズ) Kojima	13:40-14:10 AQUA STRETCH (アクアストレッチ) Aoi	14:15-15:25 Healing YOGA (ヒーリング ヨガ) Eriko	14:05-14:35 AQUA EXERCISE (アクアエクササイズ) Kojima	14:15-15:15 BODY CONDITIONING (ボディコンディショニング) Mutsumi		13:45-14:45 骨盤調整 YOGA or 顔&リンパ YOGA Nanae		14:00-14:30 筋膜リリース GRID Okutsu	
17:15-18:45 Private YOGA (プライベートヨガ) 予約可能枠 Mai	14:30-15:15 COMBINATION AERO (コンビネーションエアロ) Nagase	15:30-16:30 barre au sol (バーオソル) Tomishima	14:15-14:45 AQUA MITT WALKING (アクアミットウォーキング) Aoi	14:15-15:25 Healing YOGA (ヒーリング ヨガ) Eriko	14:30-15:00 クロールドリル Sugawara	15:30-16:30 FREE STYLE DANCE Street Dance (フリースタイルダンス) Mutsumi		15:00-15:45 TOPRIDE (トップライド) Sugioka		14:45-15:45 ZUMBA (ズンバ) Aki	
19:10-20:10 ZUMBA (ズンバ) Furukawa		19:20-20:20 BALLETONE Sole Synthesis (ソールシンセシス) Nakamura	19:10-19:55 POWER YOGA ~Beginner~ (パワーヨガ) Takaiwa	19:10-19:55 POWER YOGA ~Beginner~ (パワーヨガ) Takaiwa	15:00-15:00 クロールドリル Sugawara	19:15-20:00 PILATES (ピラティス) Hitomi		16:00-17:00 ZUMBA (ズンバ) Masumi		16:00-17:10 【3日,17日】 POWER YOGA (パワーヨガ) Mai	
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	20:05-21:05 BRAFT STRIKE BOXING (ブラフトストライクボクシング) Sakaguchi	16:00-17:00 ZUMBA (ズンバ) Masumi	20:10-21:10 PHYSICAL TRAINING CIRCUIT (フィジカルトレーニングサーキット) Kuwahara		17:15-17:45 STRETCH (ストレッチ) Kuwahara		【10日,24日】 HATAYOGA (ハタヨガ) Hana	
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	21:15-22:00 BALLET (バレエ) ~入門クラス~ Sachie	17:55-19:05 BALLET ~初級~ (バレエ) nachi	21:20-22:05 YOGA (ヨガ) Reiko		17:45-18:30 STEP ~Beginner~ (ステップ) Eri			

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

【プールコースについて】
777バーサナルの際は、1コース利用致します。