June Lesson Schedule

	TUE 火曜日		WED 水曜日		THU 木曜日		FRI 金曜日		SAT 土曜日		SUN 日曜日	
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
10:00						10:00-10:20 AP予約可能枠 Sugawara		10:00-11:00 AP予約可能枠 Sugawara				
:30	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 TRADITIONAL YOGA (トラディショナルヨガ) Kayo	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	
11:00		11:30-12:10 ハイドロ (有料・定員2名) Sugawara		11:10-11:40 4泳法 ～バタフライ～ Kojima		11:05-11:35 4泳法 ～背泳ぎ～ Kojima						
:30	11:45-12:45 HIPHOP DANCE (ヒップホップダンス) SAKI		11:45-12:45 BODY CONDITIONING 60 (ボディコンディショニング) Katsu 定員13名 ※10:15～スタジオ前予約	11:50-12:20 Swim Drill クロール Kojima	11:45-12:45 PILATES (ピラティス) Shibasaki	11:40-12:10 インターバルトレーニング 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 STRIKE BOXING & CONDITIONING ストライクボクシング & コンディショニング Ikeda	
12:00		12:15-12:45 AP 予約可能枠 Kojima				12:15-12:45 AP 予約可能枠 Kojima	12:15-13:15 やさしい太極拳 & 気功 Furusawa	12:30-13:15 クロールドリル & RELAX AQUA (リラックスアクア) Sugawara	12:15-12:45 RELAX STRETCH (リラックスストレッチ) Sachie			
:30		12:50-13:20 AP 予約可能枠 Kojima	12:55-13:40 VINYASA YOGA (ヴィンヤサ ヨガ) Katsu	13:00-13:30 AQUABICS (アクアビクス) Aoi					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 定員13名 ※11:30~スタジオ前予約	
13:00	13:10-14:10 STRETCH YOGA (ストレッチ ヨガ) Mai	13:30-14:00 Swim Drill 背泳ぎ Kojima			13:00-14:00 K-POP DANCE GROOVE (ケイポップダンスグルーヴ) KIM	13:40-14:10 AQUA STRETCH (アクアストレッチ) Aoi	時間変更 13:30-14:30 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	【2日,16日,30日】骨盤調整YOGA 【9日23日】顔&リンパYOGA		
:30		14:05-14:35 AQUA EXERCISE (アクアエクササイズ)				14:15-14:45 AQUA MITT WALKING (アクアミットウォーキング) Aoi					14:00-14:30 筋膜リリース GRID Okutsu	
14:00	14:25-15:25 HULA DANCE (フラダンス) Yukiko		13:50-14:20 BASIC AERO (ベーシックエアロ) Nagase		14:15-15:25 Healing YOGA (ヒーリング ヨガ) urara		内容変更 14:40-15:40 懐かしの Disco Dance (ディスコ ダンス) Mutsumi		15:00-15:45 TOPRIDE (トップライド) Sugioka 定員10名 ※13:30～スタジオ前予約		14:45-15:45 ZUMBA (ズンバ) Aki	
:30			14:30-15:15 BASIC STEP (ベーシックステップ) Nagase				時間変更 15:50-16:20 SELF CONDITIONING (セルフ コンディショニング) Uchida					
15:00												
:30												
16:00	16:00-17:00 PILATES (ピラティス) ka-na								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 【10日,24日】HATAYOGA (ハタヨガ) Hana	
:30									17:10-17:55 STEP ~Beginner~ (ステップ) Eri			
17:00	17:15-18:45 Private YOGA (プライベートヨガ) 予約可能枠 Mai										17:20-18:30 BALLET ～初級～ (バレエ) nachi	
:30												
18:00								18:50-19:20 4泳法 ～クロール～ Yamashita				
:30	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	19:25-19:55 4泳法 ～背泳ぎ～ Yamashita	19:15-20:00 PILATES (ピラティス) Shizune					
19:00					20:05-21:05 STRIKE BOXING & CONDITIONING ストライクボクシング & コンディショニング Sakaguchi		20:10-21:10 PHYSICAL TRAINING CIRCUIT (フィジカルトレーニング サーキット) Toh 定員13名 ※18:30~スタジオ前予約					
:30	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									
20:00					21:15-22:00 BALLET (バレエ) ～入門クラス～ Sachie		21:20-22:05 YOGA (ヨガ) Reiko					
:30	21:30-22:15 OXIGENO (オキシジェノ) Kataoka		21:25-22:25 STRETCH YOGA (ストレッチ ヨガ) Mai		22:00～22:15 BALLET COMBINATION (バレエコンビネーション)							
21:00												
:30												
22:00												

【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