

月 MON

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 宮原 望			
11:00				
11:20	11:20~11:50 ダンス トレーニング 宮原 望			11:30~11:50 アクアヌードル 加倉井
12:00		12:00~12:30 骨盤 リセット 宮原 望		12:05~12:35 はじめて バタフライ 加倉井
12:50		12:50~13:10 バランスボール 齋藤		12:50~13:10 アクア体操 加倉井
13:40	13:40~14:10 ボディコンバット 30 高倉 LESMILLS			13:20~13:50 クロール 加倉井
14:30	14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子			
15:30		15:30~16:00 筋膜リリース30 高倉		
17:00				
19:15	19:15~20:00 リトモス 福澤 明子			
20:15		20:15~21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:15~20:35 TRX20 加倉井	20:00~20:45 四泳法 (初中級) 広尾
21:00	21:00~21:45 SSS 45 加倉井			(第1)バタフライ (第2)背泳ぎ (第3)平泳ぎ (第4)クロール (第5)四泳法

レッスン紹介

ボディコンバット

- ・速いテンポでパンチやキックを繰り返し全身を動かしながら、心拍数を上げていくプログラム
- 消費カロリー
- ・45分:(約600kcal) ・30分:(約400kcal)
- ※はじめての方は30分のクラスがオススメ!

楽しい時間を過ごしながら
ストレス発散できる!

火 TUE

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 笠木/齋藤			
11:15	11:15~11:35 かんたん筋トレ 笠木/齋藤			
11:45	11:45~12:30 コアサイズ 西ヶ開 敦子	11:45~12:05 ストレッチポール 笠木/齋藤		
12:45	12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ開 敦子		12:40~13:00 TRX20 笠木/齋藤	
13:45		13:45~14:30 フィットネスヨガ 谷口 潤子		
15:10	15:10~15:40 隔週レッスン 高倉			
16:30		16:30~17:30 フリースタイル初級 Reiya Kids		
17:30		17:30~18:30 girl's Kids		
18:30		18:30~19:30 フリースタイル中級 Reiya Kids		
20:15	20:15~21:00 ボディコンバット 45 高倉 LESMILLS			
21:15	21:15~22:00 Dance Fit EMI			

(第1・3・5)高倉
15:10~15:30
TRX 20 (ジムエリア)
(第2・4) 高倉
15:10~15:40
Power Weight 30

水 WED

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 高倉			
11:10	11:10~11:30 エンジョイトレーニング 高倉	11:10~11:55 ダンス レッスン 谷口 潤子		
12:05	12:05~12:40 ポルド・ブラ 福田 扶美佳		12:10~12:30 TRX20 高倉	
12:50	12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳			
13:50	13:50~14:35 シェイプアップ ヨガ 川久保 峰子			
14:50	14:50~15:35 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ			
16:15		16:15~16:35 ストレッチポール 高倉		15:45~16:05 オムニア (中級) 高倉
19:15	19:15~20:00 リトモス 野間口 順子			19:15~20:00 はじめて四泳法 広尾
20:15	20:15~21:00 ZUMBA 安田		20:10~20:30 オムニア (中級) 齋藤	20:10~20:40 クロール 荒川
21:15	21:15~22:00 シェイプエアロ EMI			20:50~21:20 スタート&ダッシュ 荒川

11:10~11:30
エンジョイトレーニング

2日→ストレッチポール
9日→簡単筋トレ
16日→筋膜リリース
23日→脳トレ
30日→バランストレーニング

(第1・2)
20:15~20:45
ZUMBA 30
(第3・4・5)
20:15~21:00
ZUMBA 45

金 FRI

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
--	-------	-------	----	-----

土 SAT

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
--	-------	-------	----	-----

日 SUN

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
--	-------	-------	----	-----

