

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00 ~ 10:45 モーニングヨガ yuko	10:00 ~ 10:45 First エアロ 川島		10:00 ~ 10:45 モーニングハタヨガ 岡本愛	10:00 ~ 10:45 Girl's キック 岡本	10:00 ~ 10:45 Enjoy ボクサ 川島	
11:00	11:00 ~ 11:45 ピラティス yuko	11:00 ~ 11:45 Pro エアロ 川島		11:00 ~ 11:45 パワーヨガ 岡本愛	11:00 ~ 11:45 中級キック 岡本	11:00 ~ 11:45 Dancing エアロ 川島	
12:00	12:00 ~ 12:45 First エアロ 川島	12:00 ~ 12:45 サーキットトレーニング 岡本		12:00 ~ 12:45 初級キック 岡本	12:00 ~ 12:45 Enjoy ボクサ 川島	12:00 ~ 12:45 サーキットトレーニング 岡本	
13:00							
14:00							
15:00							
16:00	16:00 ~ 16:45 初級キック 岡本	16:00 ~ 16:45 Enjoy ボクサ 川島		16:00 ~ 16:45 サーキットトレーニング 岡本	16:00 ~ 16:45 Pro エアロ 川島	16:00 ~ 16:45 First エアロ 川島	
17:00	17:00 ~ 17:45 サーキットトレーニング 岡本	17:00 ~ 17:45 Girl's キック 岡本		17:00 ~ 17:45 Pro エアロ 川島	17:00 ~ 17:45 First エアロ 川島	17:00 ~ 17:45 中級キック 岡本	
18:00	18:00 ~ 18:45 Enjoy ボクサ 川島	18:00 ~ 18:45 中級キック 岡本		18:00 ~ 18:45 Dancing エアロ 川島	18:00 ~ 18:45 サーキットトレーニング 岡本	18:00 ~ 18:45 初級キック 岡本	
19:00							

※毎時00分～45分のプログラムです。

レッスン	内容	レベル
First エアロ	エアロビクスの基礎となるステップを習得します。	★☆☆☆☆
Pro エアロ	基礎のステップを習得し、さらにレベルの高いエアロビクスを楽しみたい方へ。	★★★★☆
Dancing エアロ	エアロビクスとHIP HOPの動きを融合。音楽を楽しみながらダイナミックに身体を動かしましょう!	★★★★☆
Enjoy ボクサ	ボクシングの動きを音楽のリズムに合わせておこないます。	★★★★☆
サーキットトレーニング	全身を鍛える多種多様なエクササイズを順にクリアし、脂肪燃焼を狙います!	★★★☆☆
初級キック	キックボクシングの基本動作(キック・パンチ)を習得します。	★☆☆☆☆
Girl's キック	女性限定の初級キックです。	★☆☆☆☆
中級キック	ミット打ちを中心におこなうクラスです。初級で習得した基本動作を実践します。	★★★☆☆
モーニングハタヨガ	ストレッチ要素を多く取り入れて朝のかたまった身体をすっきり目覚めさせます。1日の始まりを気持ちよくスタートできます。	★★☆☆☆
パワーヨガ	エクササイズや筋トレ要素を取り入れたレッスン。体幹を鍛えて美しいボディラインを目指します。	★★★☆☆
モーニングヨガ	呼吸法や太陽礼拝の動きを取り入れ、身体全身を動かし、活性化させていきます。	★★☆☆☆
ピラティス	体幹を中心に身体全身を鍛えて、代謝アップしていきます!	★★★☆☆