



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

YAMAGUCHI-UBE 2023/5月1日～

月	火	水	木	金	土	日
7:00 スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	月XX 月××回の7:00から となります。 New 新しいプログラム
※溶岩浴レッスンは予約制となります。				初心者向け 筋トレ向け ゆったり系 発散向け 中級者向け お楽しみ	休館日 5月15日	スタジオ 9:00
11:00 初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★	New 第1.2週目 バレト 第3.4.5週目 GROUP Centergy 11:00 ~ 11:50 Lisa	初中級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 吉廣 まや ★	Hatha YOGA 11:00 ~ 12:00 Shoko	アイアンガー YOGA 11:00 ~ 11:45 Yasuko	お楽しみ Saturday MORNING 11:00 ~ 11:45	お楽しみ Sunday MORNING 11:00 ~ 11:45
12:00 MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Lisa	GROUP FIGHT45 12:00 ~ 12:45 Takuma	シェイプボクシング 12:15 ~ 13:00 三浦 りさ	RITMOS® 12:00 ~ 12:45 Lisa	5月限定プログラム 12:00 ~ 12:45	5月限定プログラム 12:00 ~ 12:45
ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Hidefumi	Hatha YOGA 13:00 ~ 14:00 Shoko	バレト 13:00 ~ 13:45 永岡 みほ	入門HIP HOP DANCE 13:15 ~ 14:00 Mako	初級 AEROBICS 13:00 ~ 13:45 和田 なお	バーベルエクササイズ 13:00 ~ 13:45 滝口 よしひこ	Core Power YOGA 13:00 ~ 13:45 Yuko
POP Pilates 14:00 ~ 14:45 Mako	美尻・コアトレーニング 14:15 ~ 15:00 Mako	Hatha YOGA 14:00 ~ 15:00 Miho	POP Pilates 14:15 ~ 15:00 Mako	美姿勢体幹トレーニング 13:55 ~ 14:25 和田 なお	初級 AEROBICS 14:00 ~ 14:45 滝口 よしひこ ★	月2 KPOP DANCE 14:00 ~ 15:00 Miyuki.M 14日 Miyuki.M 21日 Miyuki.M
				5月5日(金) AEROBICS60 14:40 ~ 15:40 Miyuki.Y 月1	エンジョイダンス (サビVersion) 15:00 ~ 15:45 Miyuki.M	月2 7日 21日 エアロサーキット45 15:15 ~ 16:00 7日 中村 まき 21日 中村 まき
				5月5日(金) Pilates 16:15 ~ 17:00 松井 ちえ 月1	5月6日(土) 宇多田ヒカル Automatic	月2 7日 21日 BOKWA PUNCH&STRIKE®60 16:15 ~ 17:15
		レノファ山口FC チアダンススクール オレンジポップコーン 17:45 ~ 19:15 (トップ&チャレンジチーム)		5月5日(金) ZUMBA45 17:15 ~ 18:00 松井 ちえ 月1		
Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Shoko	マルマ YOGA 19:15 ~ 20:00 Sachiko	RITMOS® 19:25 ~ 20:10 Lisa	初級 DANCEAEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ ★	GROUP Centergy 19:15 ~ 20:05 Lisa	GROUP BLAST30 18:30 ~ 19:00 Takuma	
中級 STEP 20:15 ~ 21:00 吉廣 まや ★★	体幹&腹筋EX 20:15 ~ 20:45 寺岡 たくま	ZUMBA® 20:20 ~ 21:05 Miyuki.Y	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Lisa	GROUP FIGHT45 19:15 ~ 20:00 Takuma	
脂肪燃焼 AEROBICS 21:15 ~ 22:00 滝口 よしひこ ★★	GROUP FIGHT60 21:00 ~ 22:00 Takuma	AEROBICS 21:15 ~ 22:00 弥益 みゆき★	ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ	GROUP BLAST45 21:15 ~ 22:00 Takuma		

1. レッスン開始10分以降のご入場は、安全性の観点から、ご遠慮いただく場合がございます。
2. スケジュールと担当者を変更する場合があります。
3. 溶岩浴レッスン(税込550円/回)中は、レッスンご参加のお客さま限定のご利用となります。
溶岩浴レッスンのない時間帯は、溶岩浴ルーム(税込550円/回)としてご利用ください。
4. ★の数が少ないレッスンほど、初めての方でも、安心して楽しくご参加いただけます。
5. 私物などを置いての場所取りは他の方のご迷惑となりますのでご遠慮下さい。
6. レッソンのジャンル分類は、以下のようにカラーリングしてあります。
- 7.「営業時間」月～土、日、祝日7:00～23:00
- 8.住所:宇部市東岐波1569-1 電話番号0836-59-1146



エアロビクス

ダンス

ステップ

マーシャルアーツ

ボディコンディショニング

ヨガ リラクゼーション

溶岩浴レッスン(有料)

ストレングス



CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

山口宇部店 5月 お楽しみ・限定・溶岩プログラム

お楽しみ SATURDAY MORNING 5月限定プログラム

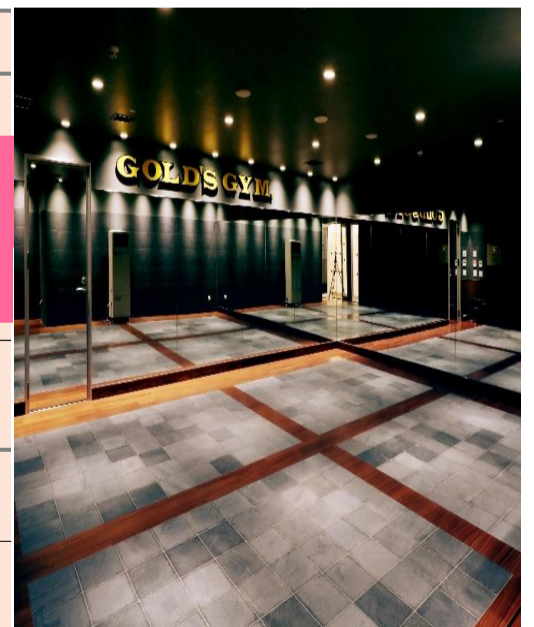
5月6日	11:00~11:45	美尻・コア トレーニング	Mako
	12:00~12:45	POP Pilates	
5月13日	11:00~11:45	Pilates	Yuko
	12:00~12:45	マルマYOGA	Sachiko
5月20日	11:00~11:45	初中級AEROBICS	中村 まき
	12:00~12:45	サーキットエアロ	
5月27日	11:00~11:45	BOKWA PUNCHI&STRIK	中村 まき
	12:00~12:45	ダンスエアロ	

お楽しみ SUNDAY MORNING 5月限定プログラム

5月7日	11:00~11:45	ZUMBA®	YAKKUN
	12:00~12:45	ファットバーンエクストリーム (HIIT)	
5月14日	11:00~11:45	バランス コーディネーション	YAKKUN
	12:00~12:45	ZUMBA®	
5月21日	11:00~11:45	AEROBICS	弥益 みゆき
	12:00~12:45	ZUMBA®	
5月28日	11:00~11:45	GROUP Centergy	Lisa
	12:00~12:45	初級AEROBICS	

溶岩プログラム
【定員8名】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回
			Hatha YOGA 9:45~10:30 Maki	月1 5月13日	Hatha YOGA 9:45~10:30 Yuko	月1 溶岩 プログラム 11:00~11:45 5月7日 Shoko
	Hatha YOGA 15:15~16:00 Shoko					
月2 5月1日 5月22日						
月エナジー YOGA 20:30~21:15 Shoko		溶岩浴ストレッチ 20:20~21:05 Lisa				



【お願い】
 ※溶岩スタジオプログラムにつきましては入退室15分前後にしてください。お願い致します。
 ※レッスンにご参加される方でタオルが必要な方は持参して頂きますようお願い致します。
 (有料のレンタルタオルもございます。)