

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		
<div style="background-color: yellow; padding: 5px;">※溶岩浴レッスンは予約制となります。</div>						<div style="background-color: #f8d7da; padding: 5px;">月××回の7:00プログラムとなります。</div>	
						<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">New 新しいプログラム</div>	
8:00				<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">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</div>	休館日 4月15日	スタジオ	
9:00						9:00	
10:00						10:00	
11:00	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">シェイプボクシング 11:00 ~ 11:45 三浦 りさ</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">初級 DANCEAEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">Hatha YOGA 11:15 ~ 12:00 Shoko</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">Hatha YOGA 11:00 ~ 11:45 Yoko</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">お楽しみ Saturday MORNING 11:00 ~ 11:45</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">お楽しみ Sunday MORNING 11:00 ~ 11:45</div>
12:00	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">第1.2週目 GROUP CENTERGY 第3.4.5週目 バレトン 12:00 ~ 12:50 Lisa</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">RITMOS® 12:15 ~ 13:00 Lisa</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">GROUP FIGHT45 12:00 ~ 12:45 Takuma</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">4月限定プログラム 12:00 ~ 12:45</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">4月限定プログラム 12:00 ~ 12:45</div>
13:00	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">New ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Masumi</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Michiyo</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">ダンベル&バーベルEX 13:00 ~ 13:45 塚本 ひでふみ</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">Pilates 13:15 ~ 14:00 Mako</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">初級 AEROBICS 13:00 ~ 13:45 和田 なお★</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">バーベルエクササイズ 13:00 ~ 13:45 滝口 よしひこ</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">GROUP FIGHT45 13:00 ~ 13:45 Takuma</div>
14:00	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">POP Pilates 14:00 ~ 14:45 Mako</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">美尻・コアトレーニング 14:00 ~ 14:45 Mako</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">筋調整ヨガ 14:00 ~ 14:45 永岡 みほ</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">美尻・コアトレーニング 14:15 ~ 15:00 Mako</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">美姿勢体幹トレーニング 13:55 ~ 14:25 和田 なお</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">初級 AEROBICS 14:00 ~ 14:45 滝口 よしひこ ★</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">GROUP BLAST45 14:00 ~ 14:45 Takuma</div>
15:00						<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">月3 7.14,28日 骨盤調整YOGA 15:00 ~ 15:45 Saori</div>	
16:00						<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">月3 7.14,28日 肩甲骨調整YOGA 16:00 ~ 16:45 Saori</div>	
17:00							
18:00			<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">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)</div>				
19:00	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Shoko</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">New 骨盤調整 YOGA 19:15 ~ 20:00 Saori</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">シェイプボクシング 19:25 ~ 20:10 Lisa</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">初中級 DANCEAEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ ★★</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">New GROUP Centergy 19:15 ~ 20:05 Lisa</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">第1.2週目バレトン 第3.4週目ストロング 19:00 ~ 19:30 三浦 りさ</div>	
20:00	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">中級 STEP 20:45 ~ 21:30 滝口 よしひこ ★★</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">バーベルエクササイズ 20:15 ~ 20:45 寺岡 たくま</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">第1.2週目ZUMBA® 第3.4週目AEROBICS 20:20 ~ 21:05 Miyuki.Y</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">RITMOS® 20:15 ~ 21:00 Lisa</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">ZUMBA® 19:45 ~ 20:30 Lisa</div>	
21:00		<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">GROUP FIGHT60 21:00 ~ 22:00 Takuma</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">第1.2週目 AEROBICS 第3.4週目ZUMBA 21:15 ~ 22:00 弥益 みゆき★★</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ</div>	<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px;">ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Michiyo</div>		
22:00							

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。（☆は0.5★は1です）
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

マールシャルアーツ

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

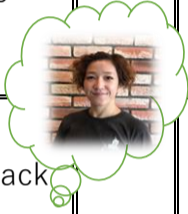
山口宇部店 4月 お楽しみ・限定・溶岩プログラム

お楽しみ SATURDAY MORNING 4月限定プログラム

4月6日	11:00~11:45	Pilates	Yuko
	12:00~12:45	CORE POWER YOGA	
4月13日	11:00~11:45	Pilates	Yuko
	12:00~12:45	CORE POWER YOGA	
4月20日	11:00~11:45	バランスコーディネーション (機能改善)	AI come back from YAMAGUCHI
	12:00~12:45	MEGA DANZ®	
4月27日	11:00~11:45	美尻・コアトレーニング	Mako
	12:00~12:45	Pilates	

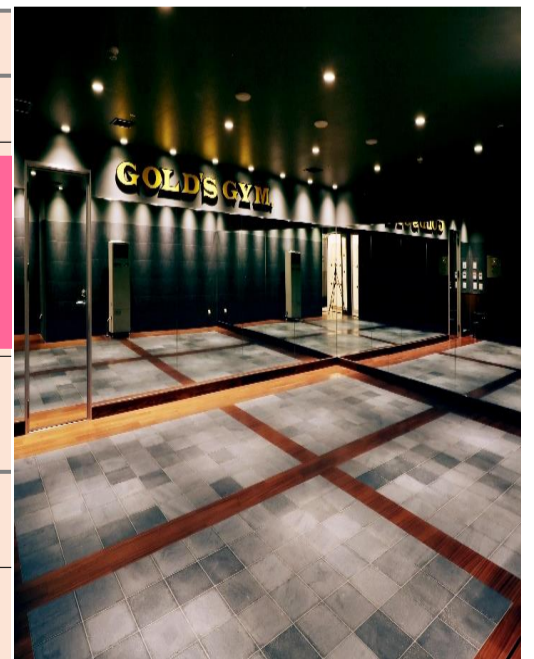
お楽しみ SUNDAY MORNING 4月限定プログラム

4月7日	11:00~11:45	初中級AEROBICS	滝口 よしひこ
	12:00~12:45	脂肪燃焼AEROBICS	
4月14日	11:00~11:45	AEROBICS	Masumi
	12:00~12:45	ZUMBA®	
4月21日	11:00~11:45	初級AEROBICS	AI come back from YAMAGUCHI
	12:00~12:45	MEGA DANZ®	
4月28日	11:00~11:45	初中級AEROBICS	Yuka
	12:00~12:45	MEGA DANZ®	



😊
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
月4 Hatha YOGA 4月1,8,22,29日 11:00~11:45 Yuko						月1 溶岩プログラム 11:00~11:45 4月7日 Shoko
	Hatha YOGA 15:15~16:00 Shoko					
月2 4月1日 4月29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		Hatha YOGA 20:30~21:15 Yoko		



【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ませようお願い致します。
 ※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。)