

	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“初”め となります。	
							New 新しいプログラム	
8:00	※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 8月14.15.18日		
9:00							スタジオ	9:00
10:00								10:00
11:00	初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★	第1.2週目 GROUP CENTERGY 第3.5週目 バレトン 11:00 ~ 11:50 Lisa	初中級AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★	ストレッチYOGA 11:15 ~ 12:00 Shoko	Hatha YOGA 11:00 ~ 11:45 Yoko	お楽しみ Saturday MORNING 11:00 ~ 11:45	お楽しみ Sunday MORNING 11:00 ~ 11:45	11:00
12:00	MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	シェイプボクシング 12:00 ~ 12:45 三浦 りさ	ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	RITMOS® 12:15 ~ 13:00 Lisa	GROUP FIGHT45 12:00 ~ 12:45 Takuma	8月限定プログラム 12:00 ~ 12:45	8月限定プログラム 12:00 ~ 12:45	12:00
13:00	ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Masumi	New ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Kurisu	ダンベル&バーベルEX 13:00 ~ 13:45 塚本 ひでふみ	Pilates 13:15 ~ 14:00 Masumi	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	GROUP FIGHT45 13:00 ~ 13:45 Takuma	13:00
14:00	月2 4.25日 健美操 14:00 ~ 14:45 Ayako		筋肉調整ヨガ 14:00 ~ 14:45 Miho	初級ダンスエアロ 14:15 ~ 15:00 Masumi	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 ★	GROUP BLAST45 14:00 ~ 14:45 Takuma	14:00
15:00	月1 11日 Pilates 14:00 ~ 14:45 Chie		最終週27日は ストレッチーズ となります。				3.10.17日 骨盤調整YOGA 15:00 ~ 15:45 Saori	月3
16:00	月1 11日 ZUMBA® 15:00 ~ 15:45 Chie						3.10.17日 肩甲骨調整YOGA 16:00 ~ 16:45 Saori	月3
17:00								17:00
18:00			チアダンススクール オレンジポップコーン 17:45 ~ 19:15	第1週目 初級 第3.4週目 初中級	チアダンススクール オレンジポップコーン 18:00 ~ 18:45		月1 8月31日 女性限定 ボーリングセミナー 15:00 ~ 22:00 吉嗣さん (要予約)	
19:00	Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Yoko	GROUP Centergy 19:15 ~ 20:05 Lisa	リラクゼーションYOGA 19:25 ~ 20:10 Saori	AEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ ★ ☆	ZUMBA® 19:15 ~ 20:00 Michiyo	第1.2週目 バレトン 第3.4.5週目 Strong Naiton 19:00 ~ 19:45 三浦 りさ		19:00
20:00	※時間変更 バーベルエクササイズ 20:15 ~ 21:00 寺岡 たくま	ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Lisa	暗闇ボクササイズ 20:20 ~ 21:05 Kurisu	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	RITMOS® 20:15 ~ 21:00 Lisa	ZUMBA® 20:00 ~ 20:45 Lisa		20:00
21:00	※時間変更 GROUP FIGHT45 21:15 ~ 22:00 Takuma	初中級 AEROBICS 21:15 ~ 22:00 滝口 よしひこ ★ ☆	ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Kurisu	ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ	シェイプボクシング 21:15 ~ 22:00 Lisa			21:00
22:00								22:00

- 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。
- スケジュールと担当者を変更する場合があります。
- 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。
- ★ の数が少ないレッスンは、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）
- 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。
- レッス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。
- 『営業時間』月～土、日、祝日7:00～23:00
- 住所:宇部市東岐波1569-1 電話番号0836-59-1146





CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

山口宇部店 8月 お楽しみ・限定・溶岩 プログラム

 お楽しみ SATURDAY MORNING 8月限定プログラム 			
8月2日	11:00～11:45	美尻・コア トレーニング	Mako
	12:00～12:45	POP Pilates	
8月9日	11:00～11:45	フローピラティス	Yuko
	12:00～12:45	CORE POWER YOGA	
8月16日	11:00～11:45	フローピラティス	Yuko
	12:00～12:45	CORE POWER YOGA	
8月23日	11:00～11:45	美尻・コア トレーニング	Mako
	12:00～12:45	POP Pilates	
8月30日	11:00～11:45	フローピラティス	Yuko
	12:00～12:45	CORE POWER YOGA	

 お楽しみ SUNDAY MORNING 8月限定プログラム 			
8月3日	11:00～11:45	GROUP CENTERGY	Lisa
	12:00～12:45	ZUMBA®	
8月10日	11:00～11:45	初級AEROBICS	Mari
	12:00～12:45	ZUMBA®	
8月17日	11:00～11:45	バレトン	Lisa
	12:00～12:45	RITMOS®	
8月24日	11:00～11:45	AEROBICS	Miyuki
	12:00～12:45	ZUMBA®	
8月31日	11:00～11:45	Pilates	Yoko
	12:00～12:45	Hatha YOGA	



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3 4.11.25日 Hatha YOGA 11:00～11:45 Yoko						
	月3 5.19.26日 Hatha YOGA 15:15～16:00 Shoko					
						月1 溶岩 プログラム 14:00～14:45 8月 24日 Shoko
				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分前後にして頂きます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。）