

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>※溶岩浴レッスンは予約制となります。</div>						月xx	月××回の“お”が1ヵ月となります。
						NEW	新しいプログラム
						休館日 2月16日	
8:00				<div> 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>		スタジオ	9:00
9:00							
10:00							10:00
11:00	<div> 初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★ </div>	<div> 第1.2週目 バレトン 第3.4週目 GROUP CENTERGY 11:00 ~ 11:50 Lisa </div>	<div> 初中級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★ </div>	<div> ストレッチ YOGA 11:15 ~ 12:00 Shoko </div>	<div> Hatha YOGA 11:00 ~ 11:45 Yoko </div>	<div> フローピラティス 11:00 ~ 11:45 Yuko </div>	<div> お楽しみ Sunday MORNING 11:00 ~ 11:45 </div>
12:00	<div> MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi </div>	<div> シェイプボクシング 12:00 ~ 12:45 三浦 りさ </div>	<div> ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi </div>	<div> RITMOS® 12:15 ~ 13:00 Lisa </div>	<div> GROUP FIGHT45 12:00 ~ 12:45 Takuma </div>	<div> CORE POWER YOGA 12:00 ~ 12:45 Yuko </div>	<div> 2月限定プログラム 12:00 ~ 12:45 </div>
13:00	<div> ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Masumi </div>	<div> ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Kurusu </div>	<div> ダンベル&バーベルEX 13:00 ~ 13:45 塚本 ひでふみ </div>	<div> Pilates 13:15 ~ 14:00 Masumi </div>	<div> 初級 AEROBICS 13:00 ~ 13:45 和田 なお★ </div>	<div> バーベルエクササイズ 13:00 ~ 13:45 滝口 よしひこ </div>	<div> GROUP FIGHT45 13:00 ~ 13:45 Takuma </div>
14:00	<div> 健美操 14:00 ~ 14:45 Ayako </div>	<div> 美尻・コアトレーニング 14:00 ~ 14:45 Mako </div>	<div> 筋調整ヨガ 14:00 ~ 14:45 Miho </div>	<div> 初級ダンスエアロ 14:15 ~ 15:00 Masumi </div>	<div> 美姿勢体幹トレーニング 13:55 ~ 14:25 和田 なお </div>	<div> 初級 AEROBICS 14:00 ~ 14:45 滝口 よしひこ ★ </div>	<div> GROUP BLAST45 14:00 ~ 14:45 Takuma </div>
15:00			<div> 最終週25日は ストレッチズ となります。 (定員12名) </div>			<div> 1.8.15日 骨盤調整YOGA 15:00 ~ 15:45 Saori </div>	
16:00						<div> 1.8.15日 肩甲骨調整YOGA 16:00 ~ 16:45 Saori </div>	
17:00							
18:00			<div> チアダンススクール オレンジポップコーン 17:45 ~ 19:15 </div>	<div> 第1.2週目 初級 第3.4週目 初中級 </div>	<div> チアダンススクール オレンジポップコーン 18:00 ~ 18:45 </div>		
19:00	<div> ZUMBA® 19:15 ~ 20:00 Miyuki </div>	<div> GROUP Centergy 19:15 ~ 20:05 Lisa </div>	<div> 陰陽YOGA 19:25 ~ 20:10 Saori </div>	<div> AEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ ★ ☆ </div>	<div> Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Yoko </div>	<div> お楽しみ Saturday Night 19:00 ~ 19:45 </div>	
20:00	<div> バーベルエクササイズ 20:15 ~ 21:00 寺岡 たくま </div>	<div> ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Lisa </div>	<div> RITMOS® 20:20 ~ 21:05 Lisa </div>	<div> MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi </div>	<div> 暗闇ボクササイズ 20:15 ~ 21:00 Kurusu </div>	<div> 2月限定プログラム 20:00 ~ 20:45 </div>	
21:00	<div> GROUP FIGHT45 21:15 ~ 22:00 Takuma </div>	<div> 初中級 AEROBICS 21:15 ~ 22:00 滝口 よしひこ ★ ☆ </div>	<div> シェイプボクシング 21:15 ~ 22:00 Lisa </div>	<div> ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ </div>	<div> ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Kurusu </div>		
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 2月 お楽しみ・限定・溶岩 プログラム



お楽しみ SATURDAY NIGHT

2月限定プログラム



2月7日	19:00～19:45	初級AEROBICS	Mari
	20:00～20:45	ZUMBA®	
2月14日	19:00～19:45	美尻・コア トレーニング	Mako
	20:00～20:45	Pilates	
2月21日	19:00～19:45	初中級ダンスエアロ	Mari
	20:00～20:45	ZUMBA®	
2月28日	19:00～19:45	ZUMBA®	Suzuka
	20:00～20:45	フィットホップ ダンス	




お楽しみ SUNDAY MORNING

2月限定プログラム



2月1日	11:00～11:45	ZUMBA®	Suzuka
	12:00～12:45	Strong Nathion	
2月8日	11:00～11:45	Hatha YOGA	Yoko
	12:00～12:45	Pilates	
2月15日	11:00～11:45	フィットホップ ダンス	Suzuka
	12:00～12:45	ZUMBA®	
2月22日	11:00～11:45	RITMOS®	Lisa
	12:00～12:45	GROUP Centergy	



溶岩プログラム

【定員10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
<div> <div>月3</div> <div>2.9.23日</div> <div>Hatha YOGA</div> <div>11:00～11:45</div> <div>Yoko</div> </div>						
	<div> <div>Hatha YOGA</div> <div>15:15～16:00</div> <div>Shoko</div> </div>					
				<div> <div>Hatha YOGA</div> <div>20:30～21:15</div> <div>Yoko</div> </div>		



【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。)