

	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	
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 4月20日	月XX 月XX回の「お楽しみ」 となります。 新しいプログラム
9:00							スタジオ 9:00
10:00		第1,2週目 バレトン 第3,4週目 GROUP CENTERGY					
11:00	Hatha YOGA 11:00 ~ 11:45 Yoko	GROUP CENTERGY 11:00 ~ 11:50 Lisa	ストレッチYOGA 11:15 ~ 12:00 Shoko	Hatha YOGA 11:00 ~ 11:45 Yoko	11:00 ~ 11:45 腸活ヨガ Yuko	お楽しみ Sunday MORNING 11:00 ~ 11:45	
12:00	Pilates 12:00 ~ 12:45 Yoko	シェイプボクシング 12:00 ~ 12:45 三浦りさ	ZUMBA® 12:30 ~ 13:15 Kurusu	RITMOS® 12:15 ~ 13:00 Lisa	GROUP FIGHT45 12:00 ~ 12:45 Takuma	フローピラティス 12:00 ~ 12:45 Yuko	4月限定プログラム 12:00 ~ 12:45
13:00	ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Masumi	ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Kurusu		POP Pilates 13:15 ~ 14:00 Mako	初級 AEROBICS 13:00 ~ 13:45 和田 なお★	CORE POWER YOGA 13:00 ~ 13:45 Yuko	GROUP FIGHT45 13:00 ~ 13:45 Takuma
14:00	健美操 14:00 ~ 14:45 Ayako	美尻・コアトレーニング 14:00 ~ 14:45 Mako	筋調整ヨガ 14:00 ~ 14:45 Miho	美尻・コアトレーニング 14:15 ~ 15:00 Mako	美姿勢体幹トレーニング 13:55 ~ 14:25 和田 なお		GROUP BLAST45 14:00 ~ 14:45 Takuma
15:00		ダンベル&バーベルEX 13:00 ~ 13:45 塚本 ひでふみ	最終週29日は ストレッチズ となります。 (定員12名)			暗闇ボクササイズ 15:00 ~ 15:45 Kurusu	5.12.19日 月3 骨盤調整YOGA 15:00 ~ 15:45 Saori
16:00						お楽しみ Saturday Night 16:00 ~ 16:45	5.12.19日 月3 肩甲骨調整YOGA 16:00 ~ 16:45 Saori
17:00						4月限定プログラム 17:00 ~ 17:45	
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		チアダンススクール オレンジポップコーン 18:00 ~ 18:45		
19:00	AEROBICS 19:15 ~ 20:00 Miyuki	RITMOS® 19:15 ~ 20:00 Lisa	GROUP Centergy 19:25 ~ 20:10 Lisa	Pilates 19:30 ~ 20:15 Chie	Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Yoko		
20:00	ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Miyuki	バーベルEX30 20:15 ~ 20:45 寺岡 たくま	シェイプボクシング 20:20 ~ 21:05 Lisa	ZUMBA® 20:30 ~ 21:15 Chie	暗闇ボクササイズ 20:15 ~ 21:00 Kurusu		
21:00	Hatha YOGA 21:15 ~ 22:00 Yoko	GROUP FIGHT60 21:00 ~ 22:00 Takuma	ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Lisa		ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Kurusu		
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。
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





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 NIGHT 4月限定プログラム			
4月4日	16:00~16:45	ZUMBA®	Kurisu
	17:00~17:45	RITMOS®	Lisa
4月11日	16:00~16:45	初級AEROBICS	Mari
	17:00~17:45	ZUMBA®	
4月18日	16:00~16:45	初中級AEROBICS	Yuka
	17:00~17:45	MEGA DANZ®	
4月25日	16:00~16:45	美尻・コア トレーニング	Mako
	17:00~17:45	POP Pilates	

お楽しみ SUNDAY MORNING 4月限定プログラム			
4月5日	11:00~11:45	フィットホップ ダンス	Suzuka
	12:00~12:45	ZUMBA®	
4月12日	11:00~11:45	Hatha YOGA	Yoko
	12:00~12:45	Pilates	
4月19日	11:00~11:45	ZUMBA®	Miyuki
	12:00~12:45	バランスボールEX	
4月26日	11:00~11:45	Hatha YOGA	Yoko
	12:00~12:45	Pilates	

😊
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
	月2 14,28日 Hatha YOGA 15:15~16:00 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。)