

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	スタジオ	
<div style="border: 2px solid black; background-color: yellow; padding: 5px;"> <p>※溶岩浴レッスンは予約制となります。</p> </div>						<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>月xx 月xx回の「お楽しみ」となります。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: blue; color: white;"> <p>新しいプログラム</p> </div>	
8:00				<ul style="list-style-type: none"> 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 style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>休館日 6月15日</p> </div>		
9:00						スタジオ	
10:00							
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ★</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>第12週目 GROUP CENTERGY 第3.4.5週目 バレトン 11:00 ~ 11:50 Lisa</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ★</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>ストレッチYOGA 11:15 ~ 12:00 Shoko</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>Hatha YOGA 11:00 ~ 11:45 Yoko</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>腸活ヨガ 11:00 ~ 11:45 Yuko</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>お楽しみ Sunday MORNING 11:00 ~ 11:45</p> </div>
12:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>シェイプボクシング 12:00 ~ 12:45 Lisa</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>RITMOS® 12:15 ~ 13:00 Lisa</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>STRONG NATION 12:00 ~ 12:45 Suzuka</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>フローピラティス 12:00 ~ 12:45 Yuko</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>6月限定プログラム 12:00 ~ 12:45</p> </div>
13:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Masumi</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Kurusu</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>ダンベル&バーベルEX 13:00 ~ 13:45 塚本 ひでふみ ※時間変更</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>POP Pilates 13:15 ~ 14:00 Mako</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>初級 AEROBICS 13:00 ~ 13:45 和田 なお★</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>CORE POWER YOGA 13:00 ~ 13:45 Yuko</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>シェイプボクシング 13:00 ~ 13:45 Lisa</p> </div>
14:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>健美操 14:00 ~ 14:45 Ayako</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>美尻・コアトレーニング 14:00 ~ 14:45 Mako</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>筋調整ヨガ 14:00 ~ 14:45 Miho</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>美尻・コアトレーニング 14:15 ~ 15:00 Mako</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>美姿勢体幹トレーニング 13:55 ~ 14:25 和田 なお</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>※時間変更 7.21日 骨盤調整YOGA 14:00 ~ 14:45 Saori</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>7.21日 月2</p> </div>
15:00					<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>暗闇ボクササイズ 15:00 ~ 15:45 Kurusu</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>※時間変更 7.21日 肩甲骨調整YOGA 15:00 ~ 15:45 Saori</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>7.21日 月2</p> </div>
16:00					<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>お楽しみ Saturday Night 16:00 ~ 16:45</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>7.21日 月2 ヴィンヤサフロ 16:00 ~ 16:45 Saori</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>7.21日 月2</p> </div>
17:00					<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>6月限定プログラム 17:00 ~ 17:45</p> </div>		
18:00			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>チアダンススクール オレンジポップコーン 17:45 ~ 19:15</p> </div>				
19:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>AEROBICS 19:15 ~ 20:00 Miyuki★</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>バレトン 19:15 ~ 20:00 Lisa</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>CENTERGY GROUP Centergy 19:30 ~ 20:15 Lisa</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>Pilates 19:30 ~ 20:15 Chie</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Yoko</p> </div>		
20:00		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>※時間変更</p> </div>					
21:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Miyuki</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>RITMOS® 20:15 ~ 21:00 Lisa</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>シェイプボクシング 20:30 ~ 21:15 Lisa</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>ZUMBA® 20:30 ~ 21:15 Chie</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>暗闇ボクササイズ 20:15 ~ 21:00 Kurusu</p> </div>		
22:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>Hatha YOGA 21:15 ~ 22:00 Yoko</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Lisa</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>骨盤エクササイズ 21:30 ~ 22:00 Lisa</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Kurusu</p> </div>		

最終週24日は
ストレッチズと
なります。
(定員12名)

- 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）
- 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注意ください。
- 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



お楽しみ SATURDAY NIGHT
6月限定プログラム

6月6日	16:00~16:45	ZUMBA®	Mari
	17:00~17:45	初中級ダンスエアロビクス	
6月13日	16:00~16:45	美尻・コアトレーニング	Mako
	17:00~17:45	Pilates	
6月20日	16:00~16:45	初級エアロビクス	Mari
	17:00~17:45	ZUMBA®	
6月27日	16:00~16:45	ZUMBA®	Kurusu
	17:00~17:45	バーベルエクササイズ	

お楽しみ SUNDAY MORNING
6月限定プログラム

6月7日	11:00~11:45	Pilates	Yoko
	12:00~12:45	Hatha YOGA	
6月14日	11:00~11:45	バランスボール	Miyuki
	12:00~12:45	AEROBICS	
6月21日	11:00~11:45	バレトン	Lisa
	12:00~12:45	ZUMBA	
6月28日	11:00~11:45	GROUP CENTERGY	Lisa
	12:00~12:45	RITMOS®	

😊
 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
Hatha YOGA 11:00~11:45 Yoko						
	月2 9.23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。)