

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	
※溶岩浴レッスンは予約制となります。						月xx 月××回の“0”が“1” となります。
8:00				📖 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17日	NEW 新しいプログラム
9:00						スタジオ
10:00						
11:00	📖 初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ★	📖 第12週目 バレトン 第3.4.5週目 GROUP CENTERGY 11:00 ~ 11:50 Lisa	📖 初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ★	😌 ストレッチYOGA 11:00 ~ 12:00 Shoko	📖 Hatha YOGA 11:00 ~ 11:45 Yoko	😌 腸活ヨガ 11:00 ~ 11:45 Yuko
12:00	MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	🔥 シェイプボクシング 12:00 ~ 12:45 Lisa	ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	RITMOS® 12:15 ~ 13:00 Lisa	Pilates 12:00 ~ 12:45 Yoko	🔥 フローピラティス 12:00 ~ 12:45 Yuko
13:00	ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Masumi	ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Kurusu	🐪 ダンベル&バーベルEX 13:00 ~ 13:45 塚本 ひでふみ	📖 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
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	🔥 2,30日 月2 骨盤調整YOGA 14:00 ~ 14:45 Saori
15:00					STRONG NATION® 15:00 ~ 15:45 Suzuka	🔥 2,30日 月2 肩甲骨調整YOGA 15:00 ~ 15:45 Saori
16:00					FITHOP 16:00 ~ 16:45 Suzuka	🔥 2,30日 月2 ヴィンヤサフロー 16:00 ~ 16:45 Saori
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			
19:00	AEROBICS 19:15 ~ 20:00 Miyuki★	📖 バレトン 19:15 ~ 20:00 Lisa	📖 GROUP Centergy 19:30 ~ 20:15 Lisa	😌 初級AEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ★	📖 Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Yoko	8,29日 月2 初級AEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ★
20:00	ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Miyuki	RITMOS® 20:15 ~ 21:00 Lisa	🔥 シェイプボクシング 20:30 ~ 21:15 Lisa	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	🔥 暗闇ボクササイズ 20:15 ~ 21:00 Kurusu	8,29日 月2 ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi
21:00	📖 Hatha YOGA 21:15 ~ 22:00 Yoko	ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Lisa	🔥 骨盤エクササイズ 21:30 ~ 22:00 Lisa	🐪 ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ	ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Kurusu	8,29日 月2 ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ
22:00						

※時間変更

最終週 26日は
ストレッチーズと
なります。
(定員12名)

河津川から
5分

ナフコ
BAO宇部
ミスター
マックス

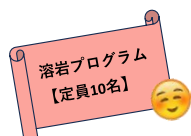
ベスト電器
ドライアル100
ザビエル
河津川
20分

- 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





お楽しみ SUNDAY MORNING 8月限定プログラム			
8月2日	11:00~ 11:45	ZUMBA®	Kurusu
	12:00~ 12:45	バーベル エクササイズ	
8月9日	11:00~ 11:45	RITOMOS®	Lisa
	12:00~ 12:45	バーベル エクササイズ	
8月16日	11:00~ 11:45	バランスボール	Miyuki
	12:00~ 12:45	ZUMBA®	
8月23日	11:00~ 11:45	Pilates	Yoko
	12:00~ 12:45	Hatha YOGA	
8月30日	11:00~ 11:45	バランスボール	Miho
	12:00~ 12:45	ラージャヨガ	



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						
				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。)