

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 style="border: 2px solid black; padding: 5px; background-color: yellow;"> <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; background-color: #f8d7da;"> <p>月xx 月xx回の「溶岩浴」となります。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #d4edda;"> <p>新しいプログラム</p> </div>
8:00				<p>初心者向け</p> <p>筋トレ向け</p> <p>ゆったり系</p> <p>発散向け</p> <p>中級者向け</p> <p>お楽しみ</p>	<p>休館日</p> <p>5月18日</p>	
9:00						スタジオ
10:00		<p>月1 6日</p> <p>CORE POWER YOGA</p> <p>9:30 ~ 10:15</p> <p>Yuko</p>				
11:00	<p>第1,2週目</p> <p>Hatha YOGA</p> <p>11:00 ~ 11:45</p> <p>Yoko</p>	<p>第3,4週目</p> <p>GROUP CENTERGY</p> <p>12:00 ~ 12:45</p> <p>ハレト</p> <p>Lisa</p>	<p>月1 6日</p> <p>フローピラティス</p> <p>10:30 ~ 11:15</p> <p>Yuko</p>	<p>ストレッチYOGA</p> <p>11:15 ~ 12:00</p> <p>Shoko</p>	<p>Hatha YOGA</p> <p>11:00 ~ 11:45</p> <p>Yoko</p>	<p>腸活ヨガ</p> <p>11:00 ~ 11:45</p> <p>Yuko</p>
12:00	<p>Pilates</p> <p>12:00 ~ 12:45</p> <p>Yoko</p>	<p>シェイプボクシング</p> <p>12:00 ~ 12:45</p> <p>Lisa</p>	<p>暗闇ボクササイズ</p> <p>11:30 ~ 12:15</p> <p>Kurisu</p>	<p>ZUMBA®</p> <p>12:30 ~ 13:15</p> <p>Kurisu</p>	<p>RITMOS®</p> <p>12:15 ~ 13:00</p> <p>Lisa</p>	<p>fight</p> <p>GROUP FIGHT45</p> <p>12:00 ~ 12:45</p> <p>Takuma</p>
13:00	<p>ZUMBA®</p> <p>13:00 ~ 13:45</p> <p>Masumi</p>	<p>ZUMBA®</p> <p>13:00 ~ 13:45</p> <p>Kurisu</p>	<p>ボールEX</p> <p>13:30 ~ 14:00</p> <p>Miho</p>	<p>POP Pilates</p> <p>13:15 ~ 14:00</p> <p>Mako</p>	<p>初級 AEROBICS</p> <p>13:00 ~ 13:45</p> <p>和田 なお★</p>	<p>CORE POWER YOGA</p> <p>13:00 ~ 13:45</p> <p>Yuko</p>
14:00	<p>月2 11,25日</p> <p>健美操</p> <p>14:00 ~ 14:45</p> <p>Ayako</p>	<p>月3 12,19,26日</p> <p>美尻・コアトレーニング</p> <p>14:00 ~ 14:45</p> <p>Mako</p>	<p>筋肉調整ヨガ</p> <p>14:10 ~ 14:55</p> <p>Miho</p>	<p>美尻・コアトレーニング</p> <p>14:15 ~ 15:00</p> <p>Mako</p>	<p>美姿勢体幹トレーニング</p> <p>13:55 ~ 14:25</p> <p>和田 なお</p>	<p>fight</p> <p>GROUP FIGHT45</p> <p>13:00 ~ 13:45</p> <p>Takuma</p>
15:00	<p>月1 3日</p> <p>Pilates</p> <p>14:30 ~ 15:15</p> <p>Chie</p>	<p>月1 5日</p> <p>初級 AEROBICS</p> <p>14:15 ~ 15:00</p> <p>Mari</p>	<p>月1 6日</p> <p>フィットホップダンス</p> <p>15:10 ~ 15:55</p> <p>Suzuka</p>			<p>暗闇ボクササイズ</p> <p>15:00 ~ 15:45</p> <p>Kurisu</p>
16:00	<p>月1 3日</p> <p>ZUMBA®</p> <p>15:30 ~ 16:15</p> <p>Chie</p>		<p>最終週27日は</p> <p>ストレッチーズと</p> <p>なります。</p> <p>(定員12名)</p>			<p>お楽しみ</p> <p>Saturday Night</p> <p>16:00 ~ 16:45</p>
17:00					<p>5月限定プログラム</p> <p>17:00 ~ 17:45</p>	<p>10,24日 月2</p> <p>骨盤調整YOGA</p> <p>15:00 ~ 15:45</p> <p>Saori</p>
18:00		<p>チアダンススクール</p> <p>オレンジポップコーン</p> <p>17:45 ~ 19:15</p>		<p>チアダンススクール</p> <p>オレンジポップコーン</p> <p>18:00 ~ 18:45</p>		<p>10,24日 月2</p> <p>肩甲骨調整YOGA</p> <p>16:00 ~ 16:45</p> <p>Saori</p>
19:00	<p>AEROBICS</p> <p>19:15 ~ 20:00</p> <p>Miyuki</p>	<p>RITMOS®</p> <p>19:15 ~ 20:00</p> <p>Lisa</p>	<p>GROUP Centergy</p> <p>19:30 ~ 20:15</p> <p>Lisa</p>	<p>Pilates</p> <p>19:30 ~ 20:15</p> <p>Chie</p>	<p>Hatha YOGA</p> <p>19:15 ~ 20:00</p> <p>Yoko</p>	<p>月1</p> <p>5月17日</p> <p>女性限定 ホーキングセミナー</p> <p>15:00 ~ 22:00</p> <p>吉嗣さん (要予約)</p>
20:00	<p>ZUMBA®</p> <p>20:15 ~ 21:00</p> <p>Miyuki</p>	<p>バーベルEX30</p> <p>20:15 ~ 20:45</p> <p>寺岡 たくま</p>	<p>シェイプボクシング</p> <p>20:30 ~ 21:15</p> <p>Lisa</p>	<p>ZUMBA®</p> <p>20:30 ~ 21:15</p> <p>Chie</p>	<p>暗闇ボクササイズ</p> <p>20:15 ~ 21:00</p> <p>Kurisu</p>	
21:00	<p>Hatha YOGA</p> <p>21:15 ~ 22:00</p> <p>Yoko</p>	<p>fight</p> <p>GROUP FIGHT60</p> <p>21:00 ~ 22:00</p> <p>Takuma</p>	<p>ZUMBA®30</p> <p>21:30 ~ 22:00</p> <p>Lisa</p>		<p>ZUMBA®</p> <p>21:15 ~ 22:00</p> <p>Kurisu</p>	
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



お楽しみ SATURDAY NIGHT 5月限定プログラム

5月2日	16:00~16:45	ZUMBA®	Kurusu
	17:00~17:45	バーベルエクササイズ	
5月9日	16:00~16:45	初級AEROBICS	Mari
	17:00~17:45	ZUMBA®	
5月16日	16:00~16:45	ZUMBA®	Suzuka
	17:00~17:45	STRONG NATION®	
5月23日	16:00~16:45	初中級AEROBICS	YUKA
	17:00~17:45	MEGA DANZ®	
5月30日	16:00~16:45	ZUMBA®	Mari
	17:00~17:45	ダンスエアロビクス	

お楽しみ SUNDAY MORNING 5月限定プログラム

5月3日	11:00~11:45	JPOPエアロ	AI come back from YAMAGUCHI
	12:00~12:45	MEGADANZ®	
5月10日	11:00~11:45	Hatha YOGA	Yoko
	12:00~12:45	Pilates	
5月17日	11:00~11:45	AEROBICS	Miyuki
	12:00~12:45	ZUMBA®	
5月24日	11:00~11:45	フィットホップダンス	Suzuka
	12:00~12:45	ZUMBA®	
5月31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 12.26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。)