

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; background-color: #fce4ec; padding: 2px;"> <p>月XX 月XX回の「おがら」となります。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #004a99; color: white; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>NEW 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 	休館日 7月21日		
9:00						スタジオ	
10:00							
11:00	<div style="background-color: #fce4ec; padding: 2px;"> <p>初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ★</p> </div>	<div style="background-color: #008000; color: white; 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="background-color: #fce4ec; padding: 2px;"> <p>初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ★</p> </div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>※時間変更 ストレッチYOGA 11:00 ~ 12:00 Shoko</p> </div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>Hatha YOGA 11:00 ~ 11:45 Yoko</p> </div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>腸活ヨガ 11:00 ~ 11:45 Yuko</p> </div>	<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px;"> <p>お楽しみ Sunday MORNING 11:00 ~ 11:45</p> </div>
12:00	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi</p> </div>	<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px;"> <p>シェイプボクシング 12:00 ~ 12:45 Lisa</p> </div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi</p> </div>	<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px;"> <p>RITMOS® 12:15 ~ 13:00 Lisa</p> </div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>Pilates 12:00 ~ 12:45 Yoko</p> </div>	<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px;"> <p>フローピラティス 12:00 ~ 12:45 Yuko</p> </div>	<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px;"> <p>7月限定プログラム 12:00 ~ 12:45</p> </div>
13:00	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Masumi</p> </div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Kurusu</p> </div>	<div style="background-color: #fce4ec; padding: 2px;"> <p>ダンベル&バーベルEX 13:00~13:45 塚本 ひでふみ</p> </div>	<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px;"> <p>POP Pilates 13:15~14:00 Mako</p> </div>	<div style="background-color: #fce4ec; padding: 2px;"> <p>初級 AEROBICS 13:00 ~ 13:45 和田 なお★</p> </div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>CORE POWER YOGA 13:00 ~ 13:45 Yuko</p> </div>	<div style="background-color: #fce4ec; padding: 2px;"> <p>シェイプボクシング 13:00 ~ 13:45 Lisa</p> </div>
14:00	<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px;"> <p>健美操 14:00 ~ 14:45 Ayako</p> </div>	<div style="background-color: #fce4ec; padding: 2px;"> <p>美尻・コアトレーニング 14:00 ~ 14:45 Mako</p> </div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>筋調整ヨガ 14:00 ~ 14:45 Miho</p> </div>	<div style="background-color: #fce4ec; padding: 2px;"> <p>美尻・コアトレーニング 14:15 ~ 15:00 Mako</p> </div>	<div style="background-color: #004a99; color: white; 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="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>5.26日 月2 骨盤調整YOGA 14:00 ~ 14:45 Saori</p> </div>
15:00					<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px;"> <p>STRONG NATION 15:00 ~ 15:45 Suzuka</p> </div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>5.26日 月2 肩甲骨調整YOGA 15:00 ~ 15:45 Saori</p> </div>	
16:00					<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px;"> <p>FITHOP 16:00 ~ 16:45 Suzuka</p> </div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>5.26日 月2 ヴァイヤサフロ 16:00 ~ 16:45 Saori</p> </div>	
17:00							
18:00			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <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="background-color: #fce4ec; padding: 2px;"> <p>AEROBICS 19:15 ~ 20:00 Miyuki★</p> </div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>バレトン 19:15~20:00 Lisa</p> </div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>CENTERGY GROUP Centergy 19:30 ~ 20:15 Lisa</p> </div>	<div style="background-color: #fce4ec; padding: 2px;"> <p>初級AEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ★</p> </div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Yoko</p> </div>	<div style="background-color: #fce4ec; padding: 2px;"> <p>11.25日 月2 初級AEROBICS 19:15~20:00 塚本 ひでふみ★</p> </div>	
20:00	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Miyuki</p> </div>	<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px;"> <p>RITMOS® 20:15 ~ 21:00 Lisa</p> </div>	<div style="background-color: #fce4ec; padding: 2px;"> <p>シェイプボクシング 20:30 ~ 21:15 Lisa</p> </div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi</p> </div>	<div style="background-color: #fce4ec; padding: 2px;"> <p>暗闇ボクササイズ 20:15 ~ 21:00 Kurusu</p> </div>	<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px;"> <p>11.25日 月2 ZUMBA 20:15 ~ 21:00 Hidefumi</p> </div>	
21:00	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>Hatha YOGA 21:15 ~ 22:00 Yoko</p> </div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Lisa</p> </div>	<div style="background-color: #004a99; color: white; padding: 2px;"> <p>骨盤エクササイズ 21:30~22:00 Lisa</p> </div>	<div style="background-color: #fce4ec; padding: 2px;"> <p>ダンベル&バーベルEX 21:15~22:00 塚本 ひでふみ</p> </div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"> <p>ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Kurusu</p> </div>	<div style="background-color: #fce4ec; padding: 2px;"> <p>11.25日 月2 ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ</p> </div>	
22:00							

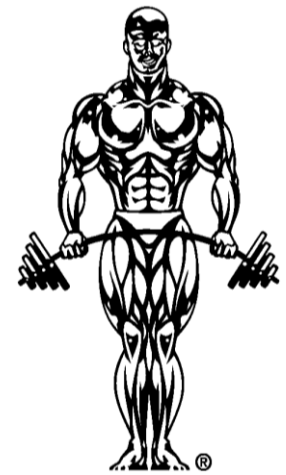
最終週 29日は
ストレッチズと
なります。
(定員12名)

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



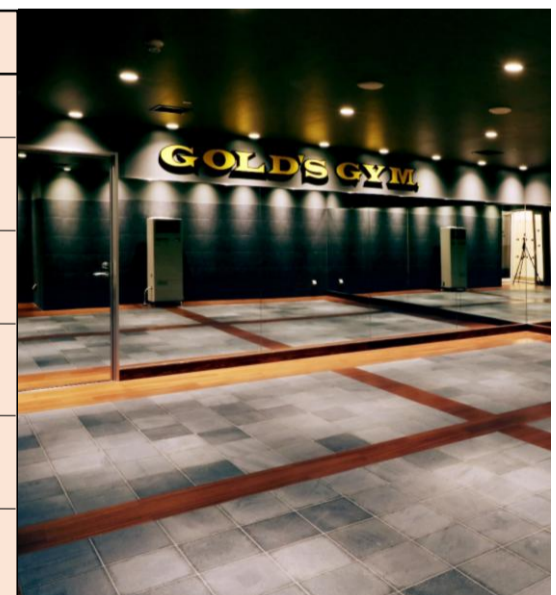


お楽しみ SUNDAY MORNING 7月限定プログラム			
7月5日	11:00~ 11:45	RITOMOS®	Lisa
	12:00~ 12:45	バーベル エクササイズ	Lisa
7月12日	11:00~ 11:45	初級AEROBICS	Hidefumi
	12:00~ 12:45	ZUMBA®	Hidefumi
7月19日	11:00~ 11:45	Hatha YOGA	Yoko
	12:00~ 12:45	Pilates	Yoko
7月26日	11:00~ 11:45	バーベル エクササイズ	Lisa
	12:00~ 12:45	RITOMOS®	Lisa



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						
				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。)