

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="background-color: yellow; padding: 5px;">※溶岩浴レッスンは予約制となります。</div>						<div style="background-color: pink; padding: 2px;">月XX 月××回の7:00プログラムとなります。</div> <div style="background-color: blue; padding: 2px;">New 新しいプログラム</div>	
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 5月20日	スタジオ	
9:00						9:00	
10:00						10:00	
11:00	初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★	シェイプボクシング 11:00 ~ 11:45 三浦 りさ	初中級 DANCEAEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★	Hatha YOGA 11:15 ~ 12:00 Shoko	Hatha YOGA 11:00 ~ 11:45 Yoko	お楽しみ Saturday MORNING 11:00 ~ 11:45	お楽しみ Sunday MORNING 11:00 ~ 11:45
12:00	MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	第1.2週目 GROUP CENTERGY 第3.4週目 バレトン 12:00 ~ 12:50 Lisa	ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	RITMOS® 12:15 ~ 13:00 Lisa	GROUP FIGHT45 12:00 ~ 12:45 Takuma	5月限定プログラム 12:00 ~ 12:45	5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 Michiyo	ダンベル&バーベルEX 13:00 ~ 13:45 塚本 ひでふみ	Pilates 13:15 ~ 14:00 Mako	初級 AEROBICS 13:00 ~ 13:45 和田 なお★	バーベルエクササイズ 13:00 ~ 13:45 滝口 よしひこ	GROUP FIGHT45 13:00 ~ 13:45 Takuma
14:00	POP Pilates 14:00 ~ 14:45 Mako	美尻・コアトレーニング 14:00 ~ 14:45 Mako	筋調整ヨガ 14:00 ~ 14:45 永岡 みほ	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	初級 AEROBICS 14:00 ~ 14:45 滝口 よしひこ ★	GROUP BLAST45 14:00 ~ 14:45 Takuma
15:00	6日 GROUP FIGHT90 GW SPECIAL MIX 15:00 ~ 16:30 Takuma				3日 ZUMBA® 14:40 ~ 15:25 Masumi		5.19,26日 骨盤調整YOGA 15:00 ~ 15:45 Saori
16:00					3日 AEROBICS 15:40 ~ 16:25 石川 ますみ★☆		肩甲骨調整YOGA 16:00 ~ 16:45 Saori
17:00						4日 Pilates 16:45 ~ 17:30 Chie	
18:00			レノファ山口FC チアダンススクール オレンジポップコーン 17:45 ~ 19:15 (トップ&チャレンジチーム)			4日 ZUMBA® 17:45 ~ 18:30 Chie	5月4日(土) 19:45~20:30の ZUMBA®はRITMOS® となりますのでお 間違えの無いよう お願いいたします。
19:00	Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Shoko	骨盤調整 YOGA 19:15 ~ 20:00 Saori	19:25 ~ 20:15 GROUP Centergy Lisa	初中級 DANCEAEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ ★★	シェイプボクシング 19:15 ~ 20:00 Lisa	第1.2週目バレトン 第3.4.5週目ストロング 19:00 ~ 19:30 三浦 りさ	
20:00	中級 STEP 20:45 ~ 21:30 滝口 よしひこ ★★	バーベルエクササイズ 20:15 ~ 20:45 寺岡 たくま	※時間変更 第1.2週目ZUMBA® 第3.4.5週目AEROBICS 20:25 ~ 21:10 Miyuki.Y	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	RITMOS® 20:15 ~ 21:00 Lisa	ZUMBA® 19:45 ~ 20:30 Lisa	
21:00		GROUP FIGHT60 21:00 ~ 22:00 Takuma	※時間変更 第1.2週目 AEROBICS 第3.4.5週目ZUMBA® 21:20 ~ 22:05 弥益 みゆき★☆	ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ	ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Michiyo		
22:00							

- 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



エアロビクス

ダンス

ステップ

マールシャルアーツ

ボディコンディショニング

ヨガ リラクゼーション

溶岩浴レッスン(有料)

ストレングス



CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

山口宇部店 5月 お楽しみ・限定・溶岩プログラム

お楽しみ SATURDAY MORNING 5月限定プログラム

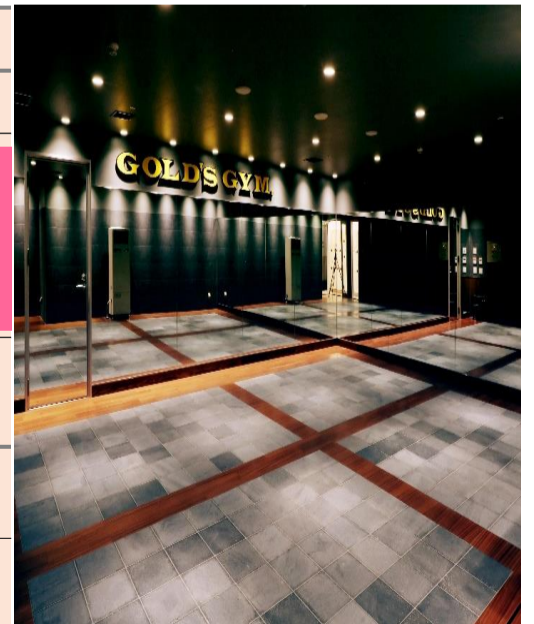
5月4日	11:00~11:45	Pilates	Yuko
	12:00~12:45	CORE POWER YOGA	
5月11日	11:00~11:45	Pilates	Yuko
	12:00~12:45	CORE POWER YOGA	
5月18日	11:00~11:45	美尻・コア トレーニング	Mako
	12:00~12:45	Pilates	
5月25日	11:00~11:45	Pilates	Yuko
	12:00~12:45	CORE POWER YOGA	
5月31日	11:00~11:45	Pilates	Yuko
	12:00~12:45	CORE POWER YOGA	

お楽しみ SUNDAY MORNING 5月限定プログラム

5月12日	11:00~11:45	初中級AEROBICS	滝口 よしひこ
	12:00~12:45	脂肪燃焼AEROBICS	
5月19日	11:00~11:45	初級STEP	滝口 よしひこ
	12:00~12:45	バーベル エクササイズ	
5月26日	11:00~11:45	RITMOS®	Lisa
	12:00~12:45	ZUMBA®	

溶岩プログラム
【定員8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 Yuko						溶岩 プログラム 11:00~11:45 月1 5月19日 Shoko
	Hatha YOGA 15:15~16:00 Shoko					
月2 5月13日 5月27日						
月エナジー YOGA 20:30~21:15 Shoko		溶岩浴ストレッチ 20:20~21:05 Lisa		Hatha YOGA 20:30~21:15 Yuko		



【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。)