



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

YAMAGUCHI-UBE 2023/6月1日～

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	月XX 月××回の7:00から となります。 New 新しいプログラム
※溶岩浴レッスンは予約制となります。				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 6月19日	スタジオ 9:00
11:00 初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★	第1.2週目 バレト 第3.4.週目 GROUP Centergy 11:00 ~ 11:50 Lisa	初中級AEROBICS 11:00 ~ 11:45 吉廣 まや ★	Hatha YOGA 11:00 ~ 12:00 Shoko	アイアンガー YOGA 11:00 ~ 11:45 Yasuko	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	ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Lisa	GROUP FIGHT45 12:00 ~ 12:45 Takuma	シェイプボクシング 12:15 ~ 13:00 三浦 りさ	RITMOS® 12:00 ~ 12:45 Lisa	6月限定プログラム 12:00 ~ 12:45	6月限定プログラム 12:00 ~ 12:45
ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Hidefumi	Hatha YOGA 13:00 ~ 14:00 Shoko	バレト 13:00 ~ 13:45 永岡 みほ	※時間変更 POP 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	Core Power YOGA 13:00 ~ 13:45 Yuko
POP Pilates 14:00 ~ 14:45 Mako	美尻・コアトレーニング 14:15 ~ 15:00 Mako	Hatha YOGA 14:00 ~ 15:00 Miho	美尻・コアトレーニング 14:15 ~ 14:45 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 ★	月2 18日.25日 エアロサーキット50 14:00 ~ 14:50 11日 Lisa 18日 中村 まき 25日 中村 まき
						月2 18日.25日 BOKWA PUNCH&STRIKE®60 15:05 ~ 16:05 月2 18日.25日 骨盤・肩甲骨調整YOGA 16:20 ~ 17:20 Saori New インストラクター
		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)				月1 11日 RITMOS® 14:00 ~ 14:45 Lisa 月1 11日 ZUMBA® 15:00 ~ 15:45 Lisa
Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Shoko	マルマ YOGA 19:15 ~ 20:00 Sachiko	RITMOS® 19:25 ~ 20:10 Lisa	初級 DANCEAEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ ★	GROUP Centergy 19:15 ~ 20:05 Lisa	GROUP BLAST30 18:30 ~ 19:00 Takuma	
中級 STEP 20:15 ~ 21:00 吉廣 まや ★★	体幹&腹筋EX 20:15 ~ 20:45 寺岡 たくま	ZUMBA® 20:20 ~ 21:05 Miyuki.Y	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Lisa	GROUP FIGHT45 19:15 ~ 20:00 Takuma	
バーベルエクササイズ 21:15 ~ 22:00 滝口 よしひこ	GROUP FIGHT60 21:00 ~ 22:00 Takuma	AEROBICS 21:15 ~ 22:00 弥益 みゆき★	ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ	GROUP BLAST45 21:15 ~ 22:00 Takuma		

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。
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. レッソ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



エアロビクス

ダンス

ステップ

マーシャルアーツ

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

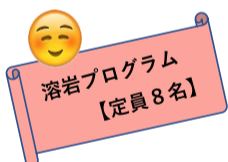
山口宇部店 6月 お楽しみ・限定・溶岩プログラム

お楽しみ SATURDAY MORNING 6月限定プログラム

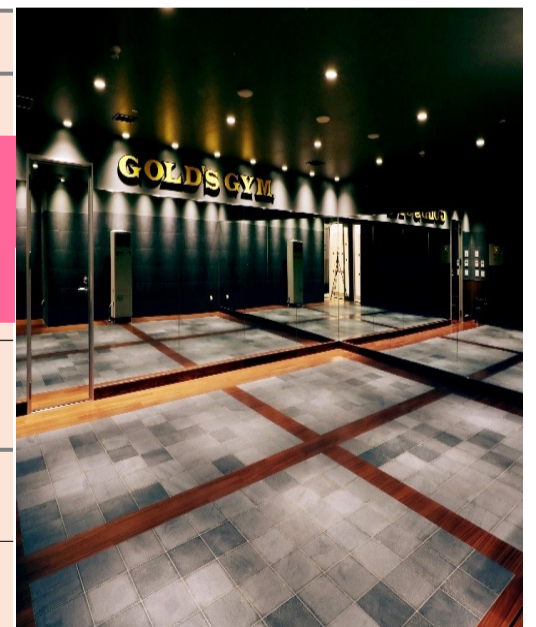
6月3日	11:00~11:45	Pilates	Yuko
	12:00~12:45	Core Power YOGA	
6月10日	11:00~11:45	美尻・コア トレーニング	Mako
	12:00~12:45	POP Pilates	
6月17日	11:00~11:45	初中級AEROBICS	中村 まき
	12:00~12:45	サーキットエアロ	
6月24日	11:00~11:45	BOKWA PUNCHI&STRIK	中村 まき
	12:00~12:45	ダンスエアロ	

お楽しみ SUNDAY MORNING 6月限定プログラム

6月4日	11:00~11:45	初中級AEROBICS	YUKA
	12:00~12:45	MEGA DANZ®	
6月11日	11:00~11:45	ZUMBA®	YAKKUN
	12:00~12:45	フットパ-ンエクストリーム (HIIT)	
6月18日	11:00~11:45	Pilates	YAKKUN
	12:00~12:45	ZUMBA®	
6月25日	11:00~11:45	バーベルエクササ	滝口 よしひこ
	12:00~12:45	初級AEROBICS	



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1 6月3日 Hatha YOGA 9:45~10:30 Yuko	月1 溶岩 プログラム 11:00~11:45 6月18日 Shoko	
	Hatha YOGA 15:15~16:00 Shoko					
月2 6月5日 6月26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				



【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。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。)