

	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		
8:00	※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 9月16日	月xx 月××回の“0”が0と なります。 New 新しいプログラム	
9:00							スタジオ	9:00
10:00								10:00
11:00	初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★	第1.2週目 GROUP CENTERGY 第4.5週目 バレトン 11:00 ~ 11:50 Lisa	初中級AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★	ストレッチ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	11:00
12:00	MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	シェイプボクシング 12:00 ~ 12:45 三浦 りさ	ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	RITMOS® 12:15 ~ 13:00 Lisa	GROUP FIGHT45 12:00 ~ 12:45 Takuma	9月限定プログラム 12:00 ~ 12:45	9月限定プログラム 12:00 ~ 12:45	12:00
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	Pilates 13:15~14:00 Masumi	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	13:00
14:00	月4 1.8.22.29日 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	初級ダンスエアロ 14:15 ~ 15:00 Masumi	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	14:00
15:00	月1 8周年イベント 15日 GROUP GROOVE 14:00~15:00 Nakaji		最終週24日は ストレッチーズ となります。(定 員12名)				骨盤調整YOGA 15:00 ~ 15:45 Saori	15:00
16:00							肩甲骨調整YOGA 16:00 ~ 16:45 Saori	16:00
17:00								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	第1.2週目 初級 第3.4週目 初中級	チアダンススクール オレンジポップコーン 18:00 ~ 18:45			18:00
19:00	月4 1.8.15.22日 ZUMBA® 19:15 ~ 20:00 Miyuki	GROUP Centergy 19:15 ~ 20:05 Lisa	月3 3.10.17日 リラクゼーションYOGA 19:25 ~ 20:10 Saori	AEROBICS 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週目 Strong Naiton 19:00 ~ 19:45 三浦 りさ		19:00
20:00	バーベルエクササイズ 20:15 ~ 21:00 寺岡 たくま	ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Lisa	暗闇ボクササイズ 20:20 ~ 21:05 Kurusu	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	RITMOS® 20:15 ~ 21:00 Lisa	ZUMBA® 20:00 ~ 20:45 Lisa		20:00
21:00	GROUP FIGHT45 21:15 ~ 22:00 Takuma	初中級 AEROBICS 21:15 ~ 22:00 滝口 よしひこ ★★	ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Kurusu	ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ	Hatha YOGA 21:15 ~ 22:00 Yoko			21:00
22:00								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



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.™

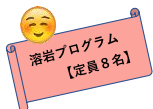
STUDIO SCHEDULE

山口宇部店 9月 お楽しみ・限定・溶岩 プログラム

お楽しみ SATURDAY MORNING 9月限定プログラム			
9月6日	11:00～11:45	フローピラティス	Yuko
	12:00～12:45	CORE POWER YOGA	
9月13日	11:00～11:45	ヨガ棒(定員10名)	Miho
	12:00～12:45	メディカルフットセラピー	
9月20日	11:00～11:45	フローピラティス	Yuko
	12:00～12:45	CORE POWER YOGA	
9月27日	11:00～11:45	フローピラティス	Yuko
	12:00～12:45	CORE POWER YOGA	

お楽しみ SUNDAY MORNING 9月限定プログラム			
9月7日	11:00～11:45	Pilates	Masumi
	12:00～12:45	ZUMBA®	
9月14日	11:00～11:45	初級AEROBICS	Mari
	12:00～12:45	ZUMBA®	
9月21日	11:00～11:45	初中級ダンスエアロ	Mari
	12:00～12:45	ZUMBA®	
9月28日	11:00～11:45	Strong Nation	Suzuka
	12:00～12:45	ZUMBA®	

※メディカルフットセラピーご参加の方は
短パンor膝まで上がるズボン、ソックス、
タオルorバスタオルをご持参ください。



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4 1.8.15.22日 Hatha YOGA 11:00～11:45 Yoko						
	月3 2.9.30日 Hatha YOGA 15:15～16:00 Shoko					
				Hatha YOGA 20:00～20:45 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。)