ライフティック 秦野 レッスンスケジュール

スタジオ（A、B共に）プールいずれも各クラス**『定員24名』**となります

2022年12月～

火曜日

Aスタジオ
- 9:40～9:50 リズム体操（映像）
- 担当者変更 10:15～11:00 かんたんエアロ＆ストレッチ natsu
- 担当者変更 11:20～12:05 エアロ初級 natsu
- レッスン変更 12:30～13:15 エアロシェイプ初級 谷
- 13:35～14:20 美姿勢ヨガ sayaka
- 18:45～19:30 ZUMBA WAKANA
- 19:50～20:35 リラックスヨガ MISAKI

Bスタジオ
- 10:15～10:45 痛み改善クラス 大木
- 11:25～12:10 機能改善ストレッチ 高村
- 13:10～13:30 ONAKA（HIIT） 聡太郎
- 14:25～14:55 ポール＆ストレッチ 定員20名 星野
- 16:30～17:30 ≪キッズ≫ avex DanceMaster ーHIPHOPー ≪有料≫
- 17:45～18:45 ≪キッズ≫ avex DanceMaster ーHIPHOPー ≪有料≫
- 20:00～22:00 女性専用トレーニングエリア

プール
- 10:20～10:35 水中運動
- 12:20～12:50 水中エクササイズ＆ストレッチ 聡太郎

水曜日

Aスタジオ
- 9:30～9:40 リズム体操（映像）
- 10:10～10:55 やさしいシンプルヨガ 野田
- 11:10～11:55 ソフトSTEP45 GON
- 12:15～13:05 エアロ中級 近藤
- 14:20～15:05 エアロ初級 古川
- 15:25～15:55 ストレッチ体操 髙橋
- 16:30～18:40 キッズ体育塾【有料】
- 19:00～20:30 ダンスフロアストレッチ 髙木

Bスタジオ
- 9:15～10:30 転倒予防会員クラス【有料】
- どちらか1本のみの参加とさせていただきます。
- 11:10～11:55 やさしいシンプルヨガ 野田
- 12:15～13:00 かんたんエアロ＋フット＋コンディショニング GON
- 14:15～15:15 ピラティス 長谷川
- 19:10～19:55 ボクシング初級 大城
- 20:00～22:00 女性専用トレーニングエリア

プール
- 13:20～13:50 ウォーターエアロ30 近藤
- 22:30閉館

木曜日

Aスタジオ
- 9:00～9:50 足腰機能改善教室【有料】
- 10:15～11:00 ZUMBA WAKANA
- 11:20～12:05 ピラティス 原田
- 12:25～12:55 痛み改善クラス 大木
- 13:15～14:00 エアロ初級 飯田
- 14:20～15:20 ビューティーヨガ 園田
- 19:00～19:50 エアロ中級 曽我

Bスタジオ
- 9:30～10:30 シニア体力・脳力アップ教室【有料】
- 10:50～11:35 かんたんエアロ＆ストレッチ 大木
- 13:00～15:30 秦野市委託教室
- 17:00～18:00 ≪キッズ≫ avex DanceMaster ーK・POPー ≪有料≫
- 19:10～19:30 ストレッチ体操 星野
- 20:00～22:00 女性専用トレーニングエリア

プール
- 専用ツールを利用します。
- 12:50～13:20 水中エクササイズ＆ストレッチ 星野

金曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 スキンストレッチ＆姿勢改善 横井
- 11:10～11:55 背骨コンディショニング 横井
- 新設 12:30～13:15 リラックスヨガ 下村
- レッスン変更 13:35～14:20 ラテンエアロ 下村
- 16:30～18:40 キッズ体育塾【有料】
- 19:00～19:45 ジャズエクササイズ45 髙木
- 20:05～20:50 ボディ＆コンディショニング 髙木

Bスタジオ
- 9:10～10:10 転倒予防会員クラス【有料】
- 10:35～11:20 健康エアロ 大城
- 11:40～12:25 エアロ初級 大城
- 13:10～13:40 ポール＆ストレッチ 定員20名 星野
- 14:20～15:20 健康体操 髙橋
- 17:30～18:30 ≪キッズ≫ avex DanceMaster ーHIPHOPー ≪有料≫
- 19:30～19:40 プチ組み レ 12/2・9・16・23
- 20:00～22:00 女性専用トレーニングエリア

プール
- 10:20～10:35 水中運動
- 12:50～13:20 ウォーターエクササイズ30 大城

土曜日

9:00より予約スタート

Aスタジオ
- 9:30～10:15 エアロ初級 古川
- 10:30～11:15 エアロ初中級 古川
- 11:30～12:15 フロアバレエ kaho
- 12:30～13:15 かんたんバーレッスン 定員20名 kaho
- 15:15～16:00 エアロ&シェイプ 岩田
- 16:20～17:05 ジャズエクササイズ45 高村
- 17:25～18:10 ジャズダンス 高村

Bスタジオ
- 10:20～11:05 リラックスヨガ kaho
- 11:20～11:50 ポール＆ストレッチ 定員20名 星野
- 14:10～14:40 カラダの調整体操 高橋
- 15:00～16:00 ジャイロキネシス【有料】
- 19:00～20:30 ≪ティーン≫ avex Dance Master ーHIPHOPー【有料】
- 22:00閉館

プール
- ジャズダンス単体でのレッスン参加も可能です。レッスン前に各自ストレッチをお願い致します。

日曜日

9:00より予約スタート

Aスタジオ
- 9:50～10:35 リラックスヨガ 下村
- 10:55～11:40 かんたんステップ 下村
- 12:00～12:45 エアロ初級 近藤
- 13:05～13:55 ジャズエクササイズ50 中嶋
- 14:15～15:00 ジャズダンス 中嶋
- 15:20～16:10 エアロ中級 岩田

Bスタジオ
- 11:20～11:50 ボクシングシェイプ 聡太郎
- 13:20～13:50 ストレッチ体操 近藤
- 15:10～15:55 ピラティス 原田
- 19:00閉館

プール

■レッスンへの途中参加はご遠慮ください。途中退出は怪我や体調不良など特別な事情がない限りご遠慮ください。■日程変更・代行の場合は館内掲示・HPにてお知らせします。■前のレッスンの方が退出してからスタジオへ入りましょう。

●祝日はスケジュールが変更になります。