

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

2023年1月～

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00																		
9:30	9:40~9:50 リズム体操(映像)			9:30~9:40 リズム体操(映像)	9:15~10:30 転倒予防会員 クラス 【有料】		9:00~9:50 足腰 機能改善教室 【有料】	9:30~10:30 シニア 体力・脳力アップ 教室【有料】			9:10~10:10 転倒予防会員 クラス 【有料】		9:00より予約スタート			9:00より予約スタート		
10:00													10:00~10:45 スキンストレッチ & 姿勢改善 横井		10:20~10:35 水中運動			
10:30	10:15~11:00 かんたんエアロ & ストレッチ natsu	10:15~10:45 痛み改善クラス 大木	10:20~10:35 水中運動	10:10~10:55 やさしい シンブルヨガ 野田	どちから1本のみの参加 とさせていただきます。		10:15~11:00 ZUMBA WAKANA				10:35~11:20 健康エアロ 大城		10:30~11:15 エアロ初級 古川		10:20~11:05 リラックスヨガ kaho		9:50~10:35 リラックスヨガ 下村	
11:00											11:10~11:55 背骨 コンディショニング 横井		10:55~11:40 エアロ初級 古川		11:20~11:50 ボール&ストレッチ 定員20名 星野		10:55~11:40 かんたんステップ 下村	
11:30	11:20~12:05 エアロ初級 natsu	11:25~12:10 機能改善ストレッチ 高村		11:10~11:55 ソフトSTEP45 GON	11:10~11:55 やさしい シンブルヨガ 野田		11:20~12:05 ピラティス 原田				11:40~12:25 エアロ初級 大城		11:30~12:15 フロアバレエ kaho		12:00~12:45 エアロ初級 近藤		11:20~11:50 ボクシングシェイブ 聡太郎	
12:00																		
12:30	12:30~13:15 エアロシェイブ初級 谷		12:20~12:50 水中エクササイズ &ストレッチ 聡太郎	12:15~13:05 エアロ中級 近藤	12:15~13:00 かんたんエアロ +ソフト コンディショニング GON		12:25~12:55 痛み改善クラス 大木				12:30~13:15 リラックスヨガ 下村		12:30~13:15 かんたん パーレッスン 定員20名 kaho					
13:00																		
13:30	13:10~13:30 ONAKA (HIIT) 聡太郎										13:20~13:50 ボール&ストレッチ 定員20名 星野					13:05~13:55 ジャズ エクササイズ50 中嶋	13:20~13:50 ストレッチ体操 近藤	
14:00	13:35~14:20 美姿勢ヨガ sayaka										13:35~14:20 ラテンエアロ 下村							
14:30		14:25~14:55 ボール&ストレッチ 定員20名 星野		14:20~15:05 エアロ初級 古川	14:15~15:15 ピラティス 長谷川		14:20~15:20 ビューティーヨガ 園田				14:20~15:20 健康体操 高橋			14:10~14:40 カラダの調整体操 高橋		14:15~15:00 ジャズダンス 中嶋		
15:00																		
15:30														15:00~16:00 ジャイロキネシス 【有料】 岩田		15:20~16:10 エアロ中級 岩田	15:10~15:55 ピラティス 原田	
16:00																		
16:30		16:30~17:30 《キッズ》 avex DanceMaster -HIPHOP- 《有料》		16:30~18:40 キッズ体育塾 【有料】							16:30~18:40 キッズ体育塾 【有料】							
17:00																		
17:30		17:45~18:45 《キッズ》 avex DanceMaster -HIPHOP- 《有料》									17:00~18:00 《キッズ》 avex DanceMaster -K-POP- 《有料》							
18:00																		
18:30																		
19:00	18:45~19:30 ZUMBA WAKANA			19:00~20:30 ダンス フロアストレッチ 高木	19:10~19:55 ボクシング初級 大城		19:00~19:50 エアロ中級 曾我				19:00~19:45 ジャズエクササイズ 45 高木			19:00~20:30 《ティーン》 avex Dance Master -HIPHOP- 【有料】				
19:30																		
20:00	19:50~20:35 リラックスヨガ MISAKI										20:05~20:50 ボテイ & コンディショニング 高木							
20:30		20:00~22:00 女性専用 トレーニング エリア			20:00~22:00 女性専用 トレーニング エリア													
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		

■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。