ALOHAフィットネスLei　2023年3月　タイムスケジュール

☺ 変更ありクラス

	時間	月	火	水	木	金	土	日	時間
10:00オープン	10:00						フリーサーキット3 （映像） 入退室自由 10：00～11：00	上級HULA ［Lino］ 5日・19日（月2回） ［Lino アドバンス］ 12日・26日（月2回） 10：15～11：45 Makanani ʻōlino Kaoru	10:00
	10:30	☺ ウェーブリング コンディショニング 入退室自由 10：15～11：45	ハタヨガ 10：15～11：15	サーキット ボールアドバイス 10：15～11：00	HULA 初級 10：15～11：45 Nani ＡＬＯＡＬＯ	ウェーブリング コンディショニング 入退室自由 10：15～11：45			10:30
	11:00			30ミニッツストレッチ 11：15～11：45			フリーサーキット4 （映像） 入退室自由 11：00～12：00		11:00
	11:30		セラバンド エクササイズ 11：30～12：15						11:30
	12:00	☺ 映像エアロ３０ 12：00～12：30		ハタヨガ 12：00～13：00	オルオル フラ 12：00～12：45	ハタヨガ 12：00～13：00	映像エアロ３０ 12：00～12：30	コンビネーション エアロ４５（映像） 12：15～13：00	12:00
	12:30		30ミニッツストレッチ 12：30～13：00						12:30
	13:00	エンジョイマッスル 12：45～13：15				↑ 17日 代講	エンジョイマッスル 12：45～13：15 ↑ 18日 代講		13:00
	13:30	ダンサーズストレッチ 13：30～14：00	スタイルアップ　ヨガ 13：15～13：45	スタイルアップ　ヨガ 13：15～13：45	ハタヨガ 13：00～14：00	30ミニッツストレッチ 13：15～13：45	ダンサーズストレッチ 13：30～14：00	☺ サーキット ボールアドバイス 13：15～14：00	13:30
	14:00			呼吸筋ストレッチ 14：00～14：30		スタイルアップ　ヨガ 14：00～14：30	↑ 18日 代講		14:00
	14:30	☺ ウェーブリング コンディショニング 入退室自由 14：15～15：15	HULA 初級 14：00～15：30 Nani ＡＬＯＡＬＯ		フリーサーキット２ ボール（映像） 入退室自由 14：15～15：15	↑ 17日 代講	コンビネーション エアロ４５（映像） 14：15～15：00	☺ 30ミニッツストレッチ 14：15～14：45	14:30
	15:00			筋膜リリース 14：45～15：15		オテアビクス 14：45～15：30		ウェーブストレッチビューティー 15：00～15：30	15:00
	15:30	☺ ［キッズ　スクール］ キッズヨガ 15：30～16：30 AFAAインストラクター		フリーサーキット3 （映像） 入退室自由 15：30～16：30	［キッズ　スクール］ 体操教室 15：30～16：30 AFAAインストラクター		オルオル フラ 15：15～16：00		15:30
	16:00		［キッズ　スクール］ フラ&タヒチ 15：45～16：45 Nani ＡＬＯＡＬＯ			オルオル フラ 15：45～16：30		映像エアロ　３０ 15：45～16：15	16:00
	16:30		↑ 21日、28日 休講		↑ 30日 休講		HULA オールレベル 16：15～17：45 Nani ＡＬＯＡＬＯ	フリーサーキット4 （映像） 入退室自由 16：15～17：45	16:30
	17:00	［キッズ　スクール］ 体操教室 16：45～17：45 AFAAインストラクター	オルオル フラ 17：00～17：45	［キッズ　スクール］ ミュージカル 16：45～17：45 岩井　萌	［キッズ　スクール］ キッズヨガ 16：45～17：45 AFAAインストラクター	［キッズ　スクール］ フラ&タヒチ 16：45～17：45 Nani ＡＬＯＡＬＯ			17:00
	17:30			↑ 29日休講	↑ 30日 休講	↑ 31日 休講			17:30
ナイト会員 タイム 平日 18:00～21:00 21:00クローズ	18:00		3月21日　18：00クローズ				18:00クローズ	18:00クローズ	18:00
	18:30	オルオル フラ 18：15～19：00	オテアビクス 18：15～19：00	エンジョイマッスル 18：15～18：45 ↑ 1日 代講	セラバンド エクササイズ 18：15～19：00	ダンサーズストレッチ 18：15～18：45 ↑ 10日 代講			18:30
	19:00			呼吸筋ストレッチ 19：00～19：30		エンジョイマッスル 19：00～19：30			19:00
	19:30	HULA オールレベル 19：15～20：45 Nani ＡＬＯＡＬＯ	ウェーブストレッチ フロープラス 19：15～20：00		ウェーブストレッチリセット 19：15～19：45	↑ 10日 代講			19:30
	20:00			フリーサーキット4 （映像） 入退室自由 19：45～20：45	アロハ フローヨガ 20：00～20：45	ハタヨガ 19：45～20：45			20:00
	20:30		映像エアロ３０ 20：15～20：45						20:30