ALOHAフィットネスLei　2023年11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						第1・第3　フリーサーキット	上級HULA	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	ワンポイントエアロ 10：15～11：00	フラダンス 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	［親子クラス］ こどもフラダンス 10：15～11：15 11日・25日	［Lino］ 5日・19日 ［Lino アドバンス］ 12日・26日 10：15～11：45 Makanani ʻōlino Kaoru	10:30
	11:00			ボールフィジカル 30 11：15～11：45			↑第2・第4（月2回）		11:00
	11:30		バンド フィジカルトレーニング 11：30～12：15				フリーサーキット２ （映像）ボール 入退室自由 11：30～12：30		11:30
	12:00	映像エアロ３０ 12：00～12：30		リカバリーストレッチ 12：00～12：30	オルオル フラ 12：00～12：45	ビギナーフローヨガ 12：00～12：45			12:00
	12:30		30ミニッツストレッチ 12：30～13：00			↑3日　代講		映像エアロ３０ 12：30～13：00	12:30
	13:00	エンジョイマッスル 12：45～13：15		ハタヨガ 12：45～13：45	コンビネーション エアロ４５（映像） 13：00～13：45	バンド フィジカルトレーニング 13：00～13：45	フラダンス オールレベル 12：45～14：15 Nani ＡＬＯＡＬＯ		13:00
	13:30	↑20日　代講 ダンサーズストレッチ 13：30～14：00	オテアピクス 13：15～14：00					ボール フィジカルトレーニング 13：15～14：00	13:30
	14:00	↑20日　代講		スタイルアップヨガ 14：00～14：30	ハタヨガ 14：00～15：00	30ミニッツストレッチ 14：00～14：30			14:00
	14:30	ウェーブストレッチリセット 14：15～14：45	フラダンス 初級 14：15～15：45 Nani ＡＬＯＡＬＯ				オルオル フラ 14：30～15：15	リカバリーストレッチ 14：15～14：45	14:30
	15:00	コンビネーション エアロ４５（映像） 15：00～15：45		ベーシックピラティス45 14：45～15：30	↑23日　代講	コンビネーション エアロ４５（映像） 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］ 体操教室 15：30～16：30 AFAAインストラクター		コンビネーション エアロ４５（映像） 15：30～16：15	映像エアロ３０ 15：45～16：15	15:30
	16:00	フリーサーキット1 （映像）バンド 入退室自由 15：45～17：15	オルオル フラ 16：00～16：45	筋膜リリース 15：45～16：15		ビギナーフローヨガ 15：45～16：30			16:00
	16:30				↑23日　休講	↑3日　代講	フリーサーキット４ （映像） 入退室自由 16：15～17：45	フリーサーキット３ （映像） 入退室自由 16：15～17：45	16:30
	17:00		コンビネーション エアロ４５（映像） 17：00～17：45	［キッズ　スクール］ ミュージカル ソング＆ダンス 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］ ケイキフラ 16：45～17：45 Nani ＡＬＯＡＬＯ			17:00
	17:30	ウェーブストレッチデトックス 17：30～18：00			↑23日　休講	↑3日　休講	18：00クローズ	18：00クローズ	17:30
ナイト会員 タイム 平日 18:00～21:00	18:00				23日 18：00クローズ	3日 18：00クローズ	祝日特別プログラム 会員種別に関わらずご参加いただけます。 ※キッズは除く（ごめんね！） 3日（金） 15:45～16:30 ダンサーズストレッチ45 梅　田 16:45～17：45 フリーサーキット２ ボール （映　像） 入退室自由 23日（木） 15:15～15:45 エンジョイマッスル 梅　田 16:00～16:30 ダンサーズストレッチ 梅　田 16:45～17:45 ベリーダンス体験 REIKO		18:00
	18:30	オルオル フラ 18：15～19：00	ウェーブストレッチリセット 18：15～18：45	スタイルアップヨガ 18：15～18：45	ダンサーズストレッチ 45 18：15～19：00	フリーサーキット3（映像） 入退室自由 18：00～19：00			18:30
	19:00		セラバンド30 19：00～19：30	ボール＆バンド 入退室自由 19：00～19：45	エンジョイマッスル 19：15 ～19：45				19:00
	19:30	フラダンス オールレベル 19：15～20：45 Nani ＡＬＯＡＬＯ				オテアピクス 19：15～20：00			19:30
	20:00		ハタヨガ 19：45～20：45	コンビネーション エアロ４５（映像） 20：00～20：45	ウェーブストレッチ フロープラス 20：00～20：45	ウェーブストレッチリセット 20：15～20：45			20:00
21:00クローズ	20:30				↑2日　代講				20:30

今、注目のベリーダンス！