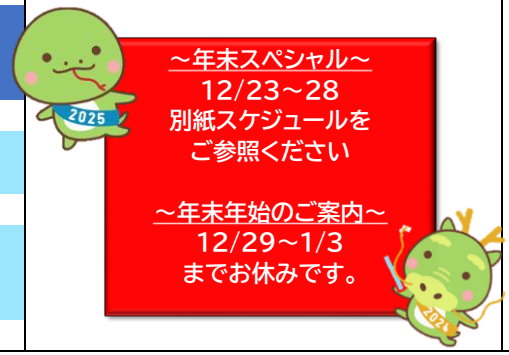
# ALOHAフィットネスLei　2024年12月　タイムスケジュール

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 | | | | | | ［親子教室］月２ | ［Linoクラス］月２～４ | 10:00 |
| | 10:30 | ウェーブリング<br>コンディショニング<br>**入退室自由**<br>10：15～11：45 | ハタヨガ<br>10：15～11：15 | オリジナルエアロ<br>10：15～11：00 | ［フラダンス］月4<br>オールレベル<br>10：15～11：45<br>Nani Aloalo | ウェーブリング<br>コンディショニング<br>**入退室自由**<br>10：15～11：45 | 第1･第3　マ-マ-フラ<br>第2･第4　こどもフラ<br>10：15～11：15<br>Nani Aloalo<br>↑21日　休講 | 第1・第3　Lino<br>第2　Linoアドバンス<br>第4　パフォーマンス<br>10：15～11：45<br>Nani Aloalo<br>Makanani ʻōlino Kaoru | 10:30 |
| | 11:00 | | ↑3日　代講 | リカバリーストレッチ<br>11：15～11：45 | | | | | 11:00 |
| | 11:30 | | ウェーブピラティス<br>11：30～12：00 | | | | フリーサーキット４<br>（映像）<br>**入退室自由**<br>11：30～12：30 | | 11:30 |
| | 12:00 | コンビネーション<br>エアロ４５（映像）<br>12：00～12：45 | | ハタヨガ<br>12：00～13：00 | | ハタヨガ<br>12：00～13：00 | | | 12:00 |
| | 12:30 | | ビギナーフローヨガ<br>12：15～13：00 | | オルオル フラ<br>12：15～13：00 | | | ダンサーズストレッチ<br>12：30～13：00 | 12:30 |
| | 13:00 | エンジョイマッスル<br>13：00～13：30 | ↑3日　代講 | ↑4日・25日　代講 | | | ［フラダンス］月4<br>リラックス HULA<br>12：45～14：15<br>Nani Aloalo<br>↑21日　休講 | ↑1日　代講 | 13:00 |
| | 13:30 | ↑23日　代講 | オルオルフラ<br>13：15～14：00 | リラックスヨガ<br>13：15～13：45 | ハタヨガ<br>13：15～14：15 | ボール<br>フィジカルトレーニング<br>13：15～14：30 | | バンド<br>フィジカルトレーニング<br>13：15～14：00 | 13:30 |
| | 14:00 | ダンサーズストレッチ<br>13：45～14：15 | | ↑4日・25日　代講 | ↑26日　代講 | | | ↑1日　代講 | 14:00 |
| | 14:30 | ↑23日　代講<br>サーキット・ボール(映像)<br>14：30～15：00 | ［フラダンス］月4<br>オールレベル<br>14：15～15：45<br>Nani Aloalo | コンビネーション<br>エアロ４５（映像）<br>14：00～14：45 | 映像エアロ30<br>14：30～15：00 | ベーシックストレッチ<br>14：00～14：45 | オルオル フラ<br>14：30～15：15<br>↑21日　休講 | アクティブストレッチ<br>14：15～14：45<br>↑↓1日　代講 | 14:30 |
| | 15:00 | | | リラックスヨガ<br>15：00～15：30 | | リラックスヨガ<br>15：00～15：30 | | ウェーブストレッチデトックス<br>15：00～15：30 | 15:00 |
| | 15:30 | 映像エアロ30<br>15：15～15：45 | | ↑4日・25日　代講 | ［キッズ　スクール］<br>体操教室<br>15：30～16：30<br>AFAAインストラクター<br>↑26日　休講 | コンビネーション<br>エアロ４５（映像）<br>15：45～16：30 | リフレッシュ パワーヨガ<br>15：30～16：30 | ↓8日　スタジオ貸切 | 15:30 |
| | 16:00 | | | ウェーブピラティス<br>15：45～16：15 | | | | コンビネーション<br>エアロ４５（映像）<br>15：45～16：30 | 16:00 |
| | 16:30 | オルオル フラ<br>16：00～16：45 | 【貸しスタジオ】<br>テーマパーク<br>ダンス | ［キッズ　スクール］<br>ミュージカル＆ダンス<br>16：45～17：45<br>Lei　インストラクター | ［キッズ　スクール］<br>キッズヨガ<br>16：45～17：45<br>AFAAインストラクター<br>↑26日　休講 | ［キッズ　スクール］<br>ケイキフラ<br>16：45～17：45<br>Nani Aloalo<br>↑27日　休講 | フリーサーキット３<br>（映像）<br>**入退室自由**<br>16：45～17：45 | フリーサーキット４<br>（映像）<br>**入退室自由**<br>16：30～17：45<br>↑22日　スタジオ貸切 | 16:30 |
| | 17:00 | ダンサーズストレッチ<br>45<br>17：00～17：45<br>↑23日　代講 | 16：00～18：00 | | | | | | 17:00 |
| | 17:30 | | | | | | | | 17:30 |
| | 18:00 | | | ウェーブリング<br>コンディショニング<br>**入退室自由**<br>18：00～19：00 | 年末スペシャル<br>プラーナヨガ<br>18：15～19：00 | コンビネーション<br>エアロ４５（映像）<br>18：15～19：00 | 18：00 クローズ | 18：00 クローズ | 18:00 |
| ナイト会員<br>タイム<br><br>平日<br>18:00～21:00 | 18:30 | オルオル フラ<br>18：15～19：00 | リンパヨガ<br>18：15～19：00 | | | | | | 18:30 |
| | 19:00 | | 10日　代講 | | | | | | 19:00 |
| | 19:30 | ［フラダンス］月4<br>リラックス HULA<br>19：15～20：45<br>Nani Aloalo | バレエエクササイズ<br>19：15 ～19：45 | バンドフィジカル30<br>19：15 ～19：45 | エンジョイマッスル<br>19：15 ～19：45 | エンジョイマッスル<br>19：15 ～19：45 | | | 19:30 |
| | 20:00 | | フリーサーキット４（映像）<br>**入退室自由**<br>20：00～20：45 | コンビネーション<br>エアロ４５（映像）<br>20：00～20：45 | ダンサーズストレッチ<br>45<br>20：00～20：45 | ダンサーズストレッチ<br>45<br>20：00～20：45 | | | 20:00 |
| 21:00クローズ | 20:30 | | | | | | | | 20:30 |