ALOHAフィットネスLei　2025年2月　タイムスケジュール

☺クラスまたは時間の変更あり

	時間	月	火	水	木	金	土	日	時間
10:00オープン	10:00		18日・19日　休館日				［親子教室］月２	［Linoクラス］月２～４	10:00
	10:30	ウェーブリング コンディショニング & 椅子トレ 入退室自由 10：15～11：45	ハタヨガ 10：15～11：15	オリジナルエアロ 10：15～11：00	［フラダンス］月4 オールレベル 10：15～11：45 Nani Aloalo	ウェーブリング コンディショニング & 椅子トレ 入退室自由 10：15～11：45	第1･第3　マ-マ-フラ 第2･第4　こどもフラ 10：15～11：15 Nani Aloalo	第1・第3　Lino 第2　Linoアドバンス 第4　パフォーマンス 10：15～11：45 Nani Aloalo Makanani ʻōlino Kaoru	10:30
	11:00			☺ベーシックストレッチ 11：15～11：45					11:00
	11:30		ウェーブピラティス 11：30～12：00				フリーサーキット４ （映像） 入退室自由 11：30～12：30		11:30
	12:00	コンビネーション エアロ４５（映像） 12：00～12：45		ハタヨガ 12：00～13：00		フリーサーキット３ （映像） ☺入退室自由 12：00～13：00		映像エアロ30 ☺12：15～12：45	12:00
	12:30		ビギナーフローヨガ 12：15～13：00		オルオル フラ 12：15～13：00	↑3月通常通りハタヨガ		↑9日　スタジオ貸出	12:30
	13:00	エンジョイマッスル 13：00～13：30		リラックスヨガ 13：15～13：45		ボール フィジカルトレーニング 13：15～14：00	［フラダンス］月4 リラックス HULA 12：45～14：15 Nani Aloalo	☺ダンサーズストレッチ 13：00～13：30	13:00
	13:30		オルオルフラ 13：15～14：00		ハタヨガ 13：15～14：15			↑9日　代講	13:30
	14:00	ダンサーズストレッチ 13：45～14：15		ウェーブピラティス &リセット 14：00～14：45		☺椅子トレ 14：15～14：45		バンド フィジカルトレーニング ☺13：45～14：30	14:00
	14:30	サーキット・ボール(映像) 14：30～15：00	［フラダンス］月4 オールレベル 14：15～15：45 Nani Aloalo		映像エアロ30 14：30～15：00		オルオル フラ 14：30～15：15	アクティブストレッチ ☺14：45～15：15	14:30
	15:00	映像エアロ30 15：15～15：45	↑18日　休講	リラックスヨガ 15：00～15：30		☺リカバリーストレッチ 15：00～15：30	↑15日　代講	ウェーブストレッチリセット ☺15：30～16：00	15:00
	15:30			バンドフィジカル30 15：45～16：15	［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） 15：45～16：30	リフレッシュ パワーヨガ 15：30～16：30	映像エアロ30 ☺16：15～16：45	15:30
	16:00	オルオル フラ 16：00～16：45	【貸しスタジオ】 テーマパーク ダンス 16：00～18：00		↑27日　代講		↑15日　代講		16:00
	16:30			［キッズ　スクール］ ミュージカル&ダンス 16：45～17：45 Lei　インストラクター	［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	フリーサーキット３ （映像） 入退室自由 16：45～17：45	コンビネーション ☺エアロ４５（映像） 17：00～17：45	16:30
	17:00	ダンサーズストレッチ 45 17：00～17：45							17:00
	17:30			↑19日　休講	↑27日　代講	↑21日　休講			17:30
	18:00	24日18：00クローズ	11日18：00クローズ				18：00 クローズ	18：00 クローズ	18:00
ナイト会員 タイム 平日 18:00～21:00	18:30	オルオル フラ 18：15～19：00	リンパヨガ 18：15～19：00	☺ウェーブストレッチデトックス 18：15～18：45	プラーナヨガ 18：15～19：00	コンビネーション エアロ４５（映像） 18：15～19：00	☺2月18日(火)・19日(水) 設備点検のため ららぽーと全館 休館日		18:30
	19:00	↑24日　休講		☺バンドフィジカル30 19：00 ～19：30	↑27日　代講				19:00
	19:30	［フラダンス］月4 リラックス HULA 19：15～20：45 Nani Aloalo	バレエエクササイズ 19：15 ～19：45		エンジョイマッスル 19：15 ～19：45	エンジョイマッスル 19：15 ～19：45			19:30
	20:00		コンビネーション ☺エアロ４５（映像） 20：00～20：45	フリーサーキット３ （映像） ☺入退室自由 19：45～20：45	ダンサーズストレッチ 45 20：00～20：45	ダンサーズストレッチ 45 20：00～20：45			20:00
21:00クローズ	20:30	↑24日　休講							20:30