

ALOHAフィットネスLei 2025年4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 楽しいイベントや お得なキャンペーン の情報 また、急な代講の お知らせなど 公式LINEを ご覧ください。  フリーサーキットの お時間は、映像だけ ではなく、フラや ダンスの練習 ストレッチなど お好きなように お楽しみください。 	10:00						【親子教室】月2	[Linoクラス] 月2~4	10:00	
	10:30	ウェープリング コンディショニング & 椅子トレ	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	ウェープリング コンディショニング & 椅子トレ	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 'Olino Kaoru	10:30	
	11:00	入退室自由	↑8日 代講	😊 ベーシックストレッチ 11:15~11:45		入退室自由	↑26日 休講		11:00	
	11:30	10:15~11:45	ウェーブピラティス 11:30~12:00			10:15~11:45	😊 第1・第3 リンバヨガ 第2・第4 ハタヨガ 11:30~12:30 ※第5 フリーサーキット		11:30	
	12:00	コンビネーション エアロ45 (映像)		ハタヨガ 12:00~13:00	オルオル フラ 12:15~13:00	ハタヨガ 12:00~13:00		映像エアロ30 12:15~12:45	12:00	
	12:30	12:00~12:45	ビギナーフローヨガ 12:15~13:00						12:30	
	13:00	エンジョイマッスル 13:00~13:30	↑8日 代講	リラックスヨガ 13:15~13:45	ハタヨガ 13:15~14:15	ポール 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	ダンサーズストレッチ 13:45~14:15							13:30	
	14:00			😊 バンドフィジカル30 14:00~14:30		椅子トレ 14:15~14:45	↑26日 休講	バンド フィジカルトレーニング 13:45~14:30	14:00	
	14:30	オルオル フラ 14:30~15:15	【フラダンス】月4 オールレベル 14:15~15:45 Nani Aloalo	😊 ウェーブピラティス &リセット 14:45~15:30	映像エアロ30 14:30~15:00	リラックスヨガ 15:00~15:30	オルオル フラ 14:30~15:15	↑27日 代講 アクティブストレッチ 14:45~15:15	14:30	
	15:00						↑26日 休講	↑27日 代講	15:00	
	15:30	【キッズ スクール】 Kidsジャズダンス 15:30~16:30 Lei インストラクター		😊 リラックスヨガ 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	第1・第3 リフレッシュ パワーヨガ 15:30~16:30	ウェーブコンディショニング 15:30~16:00	15:30	
	16:00		【貸しスタジオ】			↑3日 休講	※第2・4・5 フリーサーキット	映像エアロ30 16:15~16:45	16:00	
	16:30	【キッズ スクール】 Jr.ジャズダンス 16:45~17:45 Lei インストラクター	テーマパーク ダンス 16:00~18:00	↑30日 休講	【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	フリーサーキット3 (映像) 入退室自由 16:45~17:45	↑27日 代講 映像エアロ30 16:15~16:45	16:30	
	17:00							↑4日 休講	17:00	
17:30								17:30		
ナイト会員 タイム 平日 18:00~21:00 21:00クローズ	18:00		29日 18:00クローズ	↑30日 休講	↑3日 休講	フリーサーキット4 (映像) 入退室自由 18:00~19:00	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	😊 ウェープリング コンディショニング 18:15~19:00	バレエエクササイズ 18:15~19:00	プレーナヨガ 18:15~19:00		 <p>🌸 いよいよ新年度スタート 🌸 新しいコトを始めるのにピッタリなこの季節。 まだ受けたことのないレッスンも、この機会に是非 ご参加ください♪各レッスン随時体験受付中♪</p>		18:30	
	19:00								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	😊 コンビネーション エアロ45 (映像) 19:15~20:00	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		フリーサーキット3 (映像) 入退室自由 20:00~20:45		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
20:30			😊 映像エアロ30 20:15~20:45						20:30	