

ALOHAフィットネスLei 2023年2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		2月21日 休館日				フリーサーキット3 (映像)	上級HULA	10:00
	10:30	映像エアロ30 10:15~10:45	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	ウェープリング コンディショニング 入退室自由 10:15~11:45	入退室自由 10:00~11:00	[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 *olino Kaoru	10:30
	11:00						フリーサーキット4 (映像)		11:00
	11:30	ウェープリング コンディショニング 入退室自由 11:00~12:30	セラバンド エクササイズ 11:30~12:15	30ミニッツストレッチ 11:15~11:45			入退室自由 11:00~12:00		11:30
	12:00		↑ 14日 代講	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	コンペネーション 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	😊			エンジョイマッスル 12:45~13:15		12:30
	13:00	エンジョイマッスル 12:45~13:15	↑ 14日 代講			↑ 3日.17日 代講	↑ 11日 代講	30ミニッツストレッチ 13:15~13:45	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		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	↑ 11日 代講	サーキット ボールアドバイス 14:00~14:45	14:00
	14:30	ウェーブストレッチデトックス 😊 14:15~14:45	HULA 初級 14:00~15:30 Nani ALOALO	😊 筋膜リリース 14:45~15:15	フリーサーキット2 ボール(映像) 入退室自由 14:15~15:15	↑ 3日.17日 代講	コンペネーション エアロ45(映像) 14:15~15:00		14:30
	15:00	映像エアロ30 15:00~15:30				オテアピクス 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	フリーサーキット2 ボール(映像) 入退室自由 15:30~16:30	↑ 21日 休講 [キッズ スクール] フラ&タヒチ 15:45~16:45 Nani ALOALO	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	↑ 10日 代講	オルオル フラ 15:15~16:00	映像エアロ 30 15:45~16:15	15:30
	16:00					オルオル フラ 15:45~16:30			16:00
	16:30				↑ 23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	↑ 21日 休講	[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		オルオル フラ 17:00~17:45		↑ 23日 休講	↑ 24日 休講			17:30
ナイト会員 タイム 平日 18:00~21:00	18:00				2月23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	😊 オテアピクス 18:15~19:00	エンジョイマッスル 18:15~18:45 ↑ 1日.15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			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	NEW ウェーブストレッチ フロープラス 19:15~20:00	フリーサーキット4 (映像) 入退室自由 19:45~20:45	NEW ウェーブストレッチリセット 19:15~19:45				19:30
	20:00		映像エアロ30 😊 20:15~20:45		アロハ フローヨガ 20:00~20:45	ハタヨガ 19:45~20:45			20:00
	20:30					↑ 10日 代講			20:30
	21:00クローズ								

2月21日(火)

設備点検のため

ららぽーと全館 休館日