

2026年1月

ALOHAフィットネスLei 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								10:00
	10:30	ウェーブリング コンディショニング 椅子トレ	リラックスヨガ 10:15~10:45 ↑20日 代講	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 プラスアルファ 入退室自由 10:15~11:45 ↑20日 代講 ↑5日 代講	[親子教室] 月2 第1・第3 マ-マ-フラ 第2・第4 こどもフラ 10:15~11:15 Nani Aloalo ↑31日 休講	[Linoクラス] 月2~4 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	10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00
	11:00	プラスアルファ 入退室自由	スタイルアップヨガ 11:00~11:30		リカバリーストレッチ 11:15~12:00			コンビネーション エアロ45 (映像) 11:45~12:30	第2-第4 レアレア・メレフラ 【オール会員】 12:15~13:00
	11:30	10:15~11:45	↑20日 代講						12:00
	12:00	↑5日 代講	フリーサーキット4 (映像) 入退室自由		ハタヨガ 12:15~13:15	ステップ&ステップフラ 12:15~12:45	パワフルマッスル！ 12:30~13:00	【フラダンス】月4 リラックス HULA 12:45~14:15 Nani Aloalo	12:30
	12:30	パワフルマッスル！ & ストレッチ 12:30~13:15	11:45~12:45				バンドフィジカル 13:15~13:45	第1・3・5 映像エアロ45 ウェーブピラティス 13:15~13:45	13:00
	13:00	↑5日 代講	オルオル フラ 13:00~13:45		↑21日 代講 リラックスヨガ 13:30~14:00	ハタヨガ 13:30~14:30	椅子トレ 14:00~14:30	↑4日 代講 ポールフィジカル 14:00~14:45	13:30
	13:30	エアロ30 (映像) 13:30~14:00	27日 レアレアメレフラ						14:00
	14:00		第4 【オール会員】		↑21日 代講 フリーサーキット3 (映像) 入退室自由		椅子トレ 14:00~14:30	↑31日 休講 オルオル フラ 14:30~15:15	14:30
	14:30	ステップ&ステップフラ 14:15~14:45	[フラダンス] 月4 オールレベル					ウェーブリング コンディショニング 15:00~15:45	15:00
	15:00	フランサーモーション 14:45~15:15	14:15~15:45 Nani Aloalo		リカバリーストレッチ 15:30~16:00	[キッズ スクール] 体操教室	フランサーモーション 15:15~15:45	↑31日 代講 スローフローヨガ 15:30~16:15	15:30
	15:30	↑12日 2クラス代講 [キッズ スクール] Kidsジャズダンス						フリーサーキット3 (映像) 入退室自由	16:00
	16:00	15:30~16:30			スタイルアップヨガ 16:15~16:45	15:30~16:30	[キッズ スクール] ケイキフラ 16:00~17:00 Nani Aloalo	↑17日 休講 バンド (映像) 16:30~17:00	16:30
	16:30		[貸しスタジオ]		↑21日 代講 エアロ30 (映像) 17:00~17:30		[キッズ スクール] キッズヨガ 16:45~17:45	[キッズ スクール] ケイキフラ 17:00~18:00 Nani Aloalo	17:00
	17:00	[キッズ スクール] Jr.ジャズダンス						エアロ30 (映像) 17:00~17:30	17:30
	17:30	16:45~17:45						サーキット4 (映像) 17:00~17:30	
18:00 クローズ	18:00						↑23日 2クラス休講		18:00

【フラダンス】月4
オールレベル
19:15~20:45
Nani Aloalo

↑12日 休講

寒さの厳しい季節です。 運動をして免疫をアップさせましょう。

※フリーサーキットの時間は、自主トレにもご利用できます。

