

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						〔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	😊 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	ウェープリング 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	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	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 'ōlino Kaoru	10:30
	11:00	プラスアルファ 入退室自由 10:15～11:45	😊 スタイルアップヨガ 11:00～11:30 ↑20日 代講	リカバリストレッチ 11:15～12:00					11:00
	11:30	↑5日 代講	フリーサーキット4 (映像) 入退室自由 11:45～12:45				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
	12:00				ステップ&ステップフラ 12:15～12:45	😊 パワフルマッスル! & ストレッチ 12:30～13:00			12:00
	12:30	😊 パワフルマッスル! & ストレッチ 12:30～13:15 ↑5日 代講		😊 ハタヨガ 12:15～13:15 ↑21日 代講	フラダンサーモーション 12:45～13:15		〔フラダンス〕月4 リラックス HULA 12:45～14:15 Nani Aloalo	第1・3・5 映像エアロ45 ウェーブピラティス 13:15～13:45 ↑4日 代講	12:30
	13:00		オールオル フラ 13:00～13:45	😊 リラックスヨガ 13:30～14:00 ↑21日 代講	ハタヨガ 13:30～14:30	😊 バンドフィジカル 13:15～13:45			13:00
	13:30	😊 エアロ30 (映像) 13:30～14:00	27日 レアレアメレフラ 第4【オール会員】	😊 フリーサーキット3 (映像) 入退室自由 14:15～15:15			↑31日 休講	ボールフィジカル 14:00～14:45	13:30
	14:00				ボール (映像) 14:45～15:15	椅子トレ 14:00～14:30	オールオル フラ 14:30～15:15		14:00
	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 14:15～15:45 Nani Aloalo	😊 リカバリストレッチ 15:30～16:00		ステップ&ステップフラ 14:45～15:15	↑31日 代講	ウェープリング コンディショニング 15:00～15:45	14:30
	15:00	フラダンサーモーション 14:45～15:15 ↑12日 2クラス代講		😊 スタイルアップヨガ 16:15～16:45 ↑21日 代講	〔キッズ スクール〕 体操教室 15:30～16:30	フラダンサーモーション 15:15～15:45	😊 スローフローヨガ 15:30～16:15 ↑17日 休講	フリーサーキット3 (映像) 入退室自由 16:00～17:00	15:00
	15:30	〔キッズ スクール〕 Kidsジャズダンス 15:30～16:30		😊 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 16:00～17:00 Nani Aloalo	😊 バンド (映像) 16:30～17:00		15:30
	16:00		〔貸しスタジオ〕 16:00～18:00				😊 エアロ30 (映像) 17:00～17:30 ↑17日 映像2クラス休講	サーキット4 (映像) 17:00～17:30	16:00
	16:30	〔キッズ スクール〕 Jr.ジャズダンス 16:45～17:45							16:30
	17:00								17:00
	17:30								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。

