

ALOHAフィットネスLei 2024年5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						[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 入退室自由	ハタヨガ 10:15~11:15	ワンポイントエアロ 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 入退室自由	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 'ōlino Kaoru	10:30
	11:00	10:15~11:45		ウェーブピラティス 11:15~11:45		10:15~11:45			11:00
	11:30		バンド フィジカルトレーニング 11:30~12:15		↑2日 休講		フリーサーキット1 (映像) バンド 入退室自由 11:30~12:30		11:30
	12:00	映像エアロ30 12:00~12:30		ハタヨガ 12:00~13:00	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			12:00
	12:30		リカバリーストレッチ 12:30~13:00		↑2日 休講			ダンサーズストレッチ 12:30~13:00	12:30
	13:00	エンジョイマッスル 12:45~13:15		スタイルアップヨガ 13:15~13:45	オールフラ 13:00~13:45	バンドフィジカル30 13:15~13:45	[フラダンス] 月4 リラックス HULA 12:45~14:15 Nani Aloalo	ボール フィジカルトレーニング 13:15~14:00	13:00
	13:30	6日 代講 ダンサーズストレッチ 13:30~14:00	ピギナーフローヨガ 13:15~14:00		2日 代講	↑☺			13:30
	14:00			30ミニッツストレッチ 14:00~14:30	ハタヨガ 14:00~15:00	ウェーブストレッチ MOREビューティー 14:00~14:45		30ミニッツストレッチ 14:15~14:45	14:00
	14:30	↑☺ ウェーブストレッチフロー 14:15~14:45	[フラダンス] 月4 オールレベル 14:15~15:45 Nani Aloalo			↑☺	オールフラ 14:30~15:15		14:30
	15:00	コンビネーション エアロ45 (映像) 15:00~15:45		パワーピラティス 14:45~15:30		3日 代講	映像エアロ30 15:00~15:30	ウェーブストレッチデトックス ↑☺ 15:00~15:30	15:00
	15:30			ウェーブストレッチリセット ↑☺ 15:45~16:30	[キッズ スクール] 体操教室 15:30~16:30 AFAAインストラクター	3日 代講	ベーシックピラティス 15:30~16:00	コンビネーション エアロ45 (映像) 15:45~16:30	15:30
	16:00	オテアピクス 16:00~16:45	オールフラ 16:15~17:00		↑2日 休講	3日 代講	筋膜リリース 16:15~16:45		16:00
	16:30			[キッズ スクール] ミュージカル ソング&ダンス 16:45~17:45	[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	↑2日 休講		フリーサーキット3 (映像) ↑☺ 入退室自由 16:30~17:45	16:30
	17:00	ダンサーズストレッチ 45	映像エアロ30 17:15~17:45			[キッズ スクール] ケイキフラ 16:45~17:45 Nani ALOALO	コンビネーション エアロ45 (映像) 17:00~17:45		17:00
	17:30	17:00~17:45		↑1日 休講	↑2日 休講	↑3日 休講			17:30
ナイト会員 タイム 平日 18:00~21:00	18:00	6日 18:00クローズ				3日 18:00クローズ	18:00 クローズ	18:00 クローズ	18:00
	18:30	オールフラ 18:15~19:00	ウェーブストレッチリセット 18:15~18:45	スタイルアップヨガ 18:15~18:45	ダンサーズストレッチ 45 18:15~19:00	コンビネーション エアロ45 (映像) 18:15~19:00	🐟.....🐟.....🐟..... 4/29~5/6 G.WスペシャルWEEK		18:30
	19:00	27日 代講	ボールエクササイズ 19:00~19:30	↑☺ ウェーブピラティス 19:00~19:30	30日 代講		GW特別レッスン多数! この機会には是非ご参加 お待ちしております♪		19:00
	19:30	[フラダンス] 月4 リラックス HULA 19:15~20:45 Nani Aloalo		フリーサーキット4 (映像) 入退室自由 19:45~20:45	30日 代講	オテアピクス 19:15~20:00			19:30
	20:00		ハタヨガ 19:45~20:45	↑☺	ウェーブストレッチ フロープラス 20:00~20:45	ダンサーズストレッチ 20:15~20:45			20:00
	20:30	↑6日 休講					🐟.....🐟.....🐟.....		20:30
21:00クローズ									

◆GW期間中は【GWスペシャルプログラム】にてスケジュールをご確認ください◆