ALOHAフィットネスLei　2022年11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						フリーサーキット2 （映像）ボール 10：00～11：00	HULA 上級 **フラ Lino クラス** 第1・第3（月2回） Nani ＡＬＯＡＬＯ Makanani ‘olino Kaoru 10：15～11：45	10:00
	10:30	映像エアロ３０（映像） 10：15～10：45	ハタヨガ 10：15～11：15	サーキット2　ボール ワンポイントアドバイス 10：15～11：00	HULA 初級 10：15～11：45 Nani ＡＬＯＡＬＯ	サーキット1　バンド ワンポイントアドバイス 10：15～11：00			10:30
	11:00	フリーサーキット3 （映像） 10：45～12：00 入退室自由					フリーサーキット4 （映像） 11：00～12：00 入退室自由		11:00
	11:30		サーキット1　バンド ワンポイントアドバイス 11：30～12：15	30ミニッツストレッチ 11：15～11：45	↑3日 休講	ウェーブストレッチデトックス 11：15～11：45			11:30
	12:00	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	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	コンビネーション 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		↑3日 代講		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 13：00～13：30	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	オテアビクス 13：00～13：45	↑4日 代講 ウェーブストレッチフロー 13：15～13：45	↑19日 代講 ダンサーズストレッチ 13：30～14：00	サーキット2　ボール ワンポイントアドバイス 13：15～14：00	13:00
	13:30				↑3日 代講		↑19日 代講		13:30
	14:00	ダンサーズストレッチ 13：45～14：15	HULA 初級 14：00～15：30 Nani ＡＬＯＡＬＯ	フリーサーキット1 （映像）バンド 入退室自由 14：00～15：00	ハタヨガ 14：00～15：00	スタイルアップ　ヨガ 14：00～14：30 ↑4日代講	コンビネーション エアロ４５（映像） 14：15～15：00	30ミニッツストレッチ 14：15～14：45	14:00
	14:30	オテアビクス 14：30～15：15				コンビネーション エアロ４５（映像） 14：45～15：30			14:30
	15:00			呼吸筋ストレッチ 15：15～15：45			オルオル フラ 15：15～16：00	ウェーブストレッチビューティー 15：00～15：30 ↑20日 代講	15:00
	15:30	［キッズ　スクール］ **キッズヨガ** 15：30～16：30 AFAAインストラクター	［キッズ　スクール］ **フラ&タヒチ** 15：45～16：45 Nani ＡＬＯＡＬＯ		［キッズ　スクール］ **体操教室** 15：30～16：30 AFAAインストラクター			映像エアロ　３０ 15：45～16：15	15:30
	16:00			筋膜リリース 16：00～16：30		オルオル フラ 15：45～16：30			16:00
	16:30						HULA オールレベル 16：15～17：45 Nani ＡＬＯＡＬＯ	フリーサーキット4 （映像） 16：15～17：45 入退室自由	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	オルオル フラ 17：00～17：45	【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								17:30
				11月23日　18：00クローズ	11月3日　18：00クローズ				
フィットネス ナイト会員 タイム 平日 18:00～21:00 21:00クローズ	18:00						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	コンビネーション エアロ４５（映像） 18：15～19：00	エンジョイマッスル 18：15～18：45	サーキット1　バンド ワンポイントアドバイス 18：15～19：00	ダンサーズストレッチ 18：15～18：45			18:30
	19:00			ダンサーズストレッチ 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	サーキット2　ボール ワンポイントアドバイス 19：15～20：00	フリーサーキット2 （映像）ボール 入退室自由 19：45～20：45	オテアビクス 19：15～20：00				19:30
	20:00		スタイルアップ　ヨガ 20：15～20：45		ウェーブストレッチリセット 20：15～20：45	ハタヨガ 19：45～20：45			20:00
	20:30								20:30