

2025年12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	
イベントや キャンペーンの情報 代講のお知らせなど 公式LINEをご覧 ください。	10:30	ウェーブリング コンディショニング 椅子トレ	10:15~11:15 	ハタヨガ 10:15~11:00	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 Nani Aloalo	【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	【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
フリーサーキット (映像)の時間は、 自主練習にもご利用 いただけます! ※貸し切りは不可	11:00	プラスアルファ 入退室自由	10:15~11:45 	リラックスヨガ 11:30~12:00	リカバリーストレッチ 11:15~12:00	フリーサーキット3 (映像) 入退室自由 12:15~12:45 	ステップ&ステップフラ 12:15~12:45 入退室自由	パワフルマッスル! 12:15~12:45 	コンビネーション エアロ45 (映像) 11:45~12:30 	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
	11:30	入退室自由	10:15~11:45 			12:15~13:15 	フラダンサー モーション 12:45~13:15	12:45~13:45 	【フラダンス】月4 リラックス HULA 12:45~14:15 Nani Aloalo	12:15~13:00 レアレア・メレフラ 【オール会員】 12:15~13:00
	12:00	バレトン&ストレッチ 12:15~13:00	12:15~12:45 			12:15~13:15 	スタイルアップヨガ 13:30~14:00	13:00~13:45 	第1・3・5 映像エアロ45 ウェーブビラティス 13:15~13:45	13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00
	12:30					13:30~14:00 	ハタヨガ 13:30~14:30	14:00~14:30 	オールオル フラ 14:30~15:15	ポールフィジカル 14:00~14:45
	13:00	22日 モアエフラ	第4【オール会員】			14:15~14:45 	リラックスヨガ 14:15~14:45	14:45~15:15 	ウェーブリング コンディショニング 15:00~15:45	14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00
	13:30	バレトン&ストレッチ 13:15~14:00	【フラダンス】月4 オールレベル 14:15~15:45 Nani Aloalo			15:00~15:45 	ポール (映像) 14:45~15:15	14:45~15:15 	スローフローヨガ 15:30~16:30	15:30 ↓28日 代講 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00
	14:00	22日 モアエフラ	【フラダンス】月4 オールレベル 14:15~15:45 Nani Aloalo			15:00~15:45 	【キッズ スクール】 体操教室 15:30~16:30	16:00~17:00 Nani Aloalo	コンビネーション エアロ45 (映像) 16:00~16:45	16:00 16:30 17:00 17:30 18:00
	14:30	ステップ&ステップフラ 14:15~14:45				16:00~17:00 	【キッズ スクール】 キッズヨガ 16:45~17:45	17:00~18:00 Nani Aloalo	バンド(映像) 16:45~17:15	17:00
	15:00	フラダンサー モーション 14:45~15:15				16:00~17:45 		エアロ30 (映像) 17:15~17:45	フリーサーキット4 (映像) 入退室自由 16:45~17:45	17:00 17:30 18:00
	15:30	[キッズ スクール] Kidsジャズダンス				16:00~17:00 	↑24日 代講 エアロ30 (映像) 17:15~17:45	17:15~17:45 Nani Aloalo	年末年始の休業日 12月29日~2026年1月3日 お間違えのないよう、ご確認お願いたします。	↑28日 休講
	16:00	15:30~16:30								18:00
	16:30	[キッズ スクール] Jr.ジャズダンス								18:00
	17:00	16:45~17:45								
18:00 クローズ										



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

今月から始まる自重筋トレプログラム「パワフルマッスル！」
冬は代謝が悪くなります。汗をかいてパワフルに鍛えていきましょう! ("ω")
22日(月)には、土井先生によるXmasスペシャル「モアエフラ」をプレゼント♪
どなたでも参加OKです。楽しく踊って寒さを吹き飛ばし、ハワイの風を感じましょう

年末年始の休業日 12月29日~2026年1月3日

お間違えのないよう、ご確認お願いたします。

