

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						〔親子教室〕月2	〔Linoクラス〕月2～4	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。 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 	10:30	ウェープリング コンディショニング 椅子トレ	ハタヨガ 10:15～11:15	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	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	ブラスアルファ 入退室自由				ブラスアルファ 入退室自由			11:00
	11:30	10:15～11:45	リラックスヨガ 11:30～12:00	リカバリストretch 11:15～12:00		10:15～11:45			11:30
	12:00						コンビネーション エアロ45 (映像)	第2-第4	12:00
	12:30	バレトン&ストレッチ 12:15～13:00	エアロ30 (映像) 12:15～12:45	フリーサーキット3 (映像) 入退室自由	ステップ&ステップフラ 12:15～12:45	パワフルマッスル! 12:15～12:45	11:45～12:30	レアレア・メレフラ 【オール会員】 12:15～13:00	12:30
	13:00	22日 モアエフラ	オルオル フラ 13:00～13:45	12:15～13:15	フラダンサーモーション 12:45～13:15	バンドフィジカル 13:00～13:45	〔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	13:00
	13:30	バレトン&ストレッチ 13:15～14:00	23日 レアレアメレフラ	スタイルアップヨガ 13:30～14:00	ハタヨガ 13:30～14:30				13:30
	14:00	22日 モアエフラ	第4【オール会員】	リラックスヨガ 14:15～14:45		椅子トレ 14:00～14:30		ボールフィジカル 14:00～14:45	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	14:15～14:45			オルオル フラ 14:30～15:15		14:30
	15:00	フラダンサーモーション 14:45～15:15		ボールフィジカル 15:00～15:45	ボール (映像) 14:45～15:15	ステップ&ステップフラ 14:45～15:15		ウェープリング コンディショニング 15:00～15:45	15:00
	15:30	〔キッズ スクール〕 Kidsジャズダンス			〔キッズ スクール〕 体操教室	フラダンサーモーション 15:15～15:45	スローフローヨガ 15:30～16:30	↓28日 代講 コンビネーション エアロ45 (映像) 16:00～16:45	15:30
	16:00	15:30～16:30		ハタヨガ 16:00～17:00	15:30～16:30	〔キッズ スクール〕 ケイキフラ 16:00～17:00 Nani Aloalo			16:00
	16:30	〔キッズ スクール〕 Jr.ジャズダンス	〔貸しスタジオ〕 16:00～18:00		〔キッズ スクール〕 キッズヨガ	〔キッズ スクール〕 ケイキフラ 17:00～18:00 Nani Aloalo	バンド(映像) 16:45～17:15 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	16:30
	17:00			↑24日 代講 エアロ30 (映像) 17:15～17:45					17:00
	17:30	16:45～17:45			16:45～17:45				17:30
18:00 クローズ	18:00						↑28日 休講		18:00



〔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、ご確認お願いいたします。

