

ALOHAフィットネスLei 2022年9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 入退室自由 10:00~11:00	HULA 上級	10:00	
	10:30	エンジョイマッスル 10:15~10:45	ハタヨガ 10:15~11:15	サーキット2 ワンポイントアドバイス 10:15~11:00	おだやか HULA 10:15~11:45	ウェーブストレッチフロー 10:15~10:45	☺️ ☺️	フラ Lino クラス 第1・第3 (月2回) Nani A L O A L O Makanani 'olino Kaoru 10:15~11:45	10:30	
	11:00	ダンサーズストレッチ 11:00~11:30		ボール 30ミニッツストレッチ 11:15~11:45	Nani A L O A L O	ハタヨガ 11:00~12:00		フリーサーキット3 11:00~11:45 入退室自由		11:00
	11:30		サーキット1 ワンポイントアドバイス 11:30~12:15						11:30	
	12:00	フリーサーキット1 (映像) バンド 入退室自由 11:45~12:45	ワンポイントアドバイス バンド 30ミニッツストレッチ 12:30~13:00					映像エアロ 11:45~12:15		12:00
	12:30			ハタヨガ 12:00~13:00		サーキット1 ワンポイントアドバイス 12:15~13:00		エンジョイマッスル 12:30~13:00	ウェーブストレッチビューティ 12:30~13:00	12:30
	13:00	エンジョイマッスル 13:00~13:30				バンド 30ミニッツストレッチ 13:15~13:45		↑3日 代講		13:00
	13:30	ダンサーズストレッチ 13:45~14:15	ウェーブストレッチデトックス 13:15~13:45	ウェーブストレッチビューティ 13:15~13:45	オテアピクス 13:00~13:45			ダンサーズストレッチ 13:15~13:45	サーキット2 ワンポイントアドバイス 13:15~14:00	13:30
	14:00							↑3日 代講		14:00
	14:30	オテアピクス 14:30~15:15	HULA 初級 14:00~15:30 Nani A L O A L O	フリーサーキット3 14:00~14:30 映像エアロ 14:30~15:00	ハタヨガ 14:00~15:00	映像エアロ 14:00~14:30	フリーサーキット2 (映像) ボール 入退室自由 14:30~15:30	オルオル フラ 14:00~14:45	ボール 30ミニッツストレッチ 14:15~14:45	14:30
	15:00			NEW 呼吸筋ストレッチ 15:15~15:45				[親子教室] フラダンス 15:00~16:00 Nani A L O A L O	ウェーブストレッチフロー 15:00~15:30	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 A L O A L O	NEW 筋膜リリース 16:00~16:30	[キッズ スクール] 体操教室 15:30~16:30 AFAAインストラクター				映像エアロ 15:45~16:15	15:30
	16:00						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 A L O A L O	フリーサーキット2 (映像) ボール 入退室自由 16:15~17:15	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	[サマースクール] 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 A L O A L O			フリーサーキット3 17:15~17:45	17:00
	17:30									17:30
			9月19日 18:00クローズ			9月23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		フリーサーキット2 (映像) ボール 入退室自由 18:00~19:00				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	☺️	エンジョイマッスル 18:15~18:45	サーキット2 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	ボール	☺️	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 A L O A L O	☺️	ウェーブストレッチリセット 19:15~19:45					19:30	
20:00			サーキット1 ワンポイントアドバイス 20:00~20:45	☺️	フリーサーキット1 (映像) バンド 入退室自由 19:45~20:45		オテアピクス 19:15~20:00		20:00	
20:30		☺️	バンド			ウェーブストレッチデトックス 20:15~20:45	☺️	ハタヨガ 19:45~20:45	20:30	