ALOHAフィットネスLei　2025年3月　タイムスケジュール

☺クラスまたは時間の変更あり

	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	ウェーブリング コンディショニング & 椅子トレ 入退室自由 10：15～11：45	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	ウェーブリング コンディショニング & 椅子トレ 入退室自由 10：15～11：45	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 ʻōlino Kaoru	10:30
	11:00		↑18日　代講	☺リカバリーストレッチ 11：15～11：45			↑29日　こどもフラ振替有		11:00
	11:30		ウェーブピラティス 11：30～12：00				フリーサーキット4 （映像） 入退室自由 11：30～12：30		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		☺ハタヨガ 12：00～13：00		映像エアロ30 12：15～12：45	12:00
	12:30		ビギナーフローヨガ 12：15～13：00		オルオル フラ 12：15～13：00		↑29日 親子フラ ワークショップ		12:30
	13:00	エンジョイマッスル 13：00～13：30	↑18日　代講	リラックスヨガ 13：15～13：45		ボール フィジカルトレーニング 13：15～14：00	［フラダンス］月4 リラックス HULA 12：45～14：15 Nani Aloalo	ダンサーズストレッチ 13：00～13：30	13:00
	13:30		オルオルフラ 13：15～14：00		ハタヨガ 13：15～14：15			バンド フィジカルトレーニング 13：45～14：30	13:30
	14:00	ダンサーズストレッチ 13：45～14：15		ウェーブピラティス &リセット 14：00～14：45		椅子トレ 14：15～14：45			14:00
	14:30	☺オルオル フラ 14：30～15：15	［フラダンス］月4 オールレベル 14：15～15：45 Nani Aloalo		映像エアロ30 14：30～15：00		オルオル フラ 14：30～15：15	アクティブストレッチ 14：45～15：15	14:30
	15:00			リラックスヨガ 15：00～15：30		☺リラックスヨガ 15：00～15：30			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	コンビネーション エアロ４５（映像）	リフレッシュ パワーヨガ	☺ウェーブコンディショニング 15：30～16：00	15:30
	16:00	☺15：30～16：30 Lei　インストラクター	【貸しスタジオ】	バンドフィジカル30 15：45～16：15	15：30～16：30 AFAAインストラクター	15：45～16：30	15：30～16：30	映像エアロ30 16：15～16：45	16:00
	16:30				↑20日休講　↑27日代講				16:30
	17:00	［キッズ　スクール］ ☺Jr.ジャズダンス 16：45～17：45 Lei　インストラクター	テーマパーク ダンス	［キッズ　スクール］ ミュージカル&ダンス 16：45～17：45 Lei　インストラクター	［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］ ケイキフラ 16：45～17：45 Nani Aloalo	フリーサーキット3 （映像） 入退室自由 16：45～17：45	コンビネーション エアロ４５（映像） 17：00～17：45	17:00
	17:30		16：00～18：00		↑20日休講　↑27日代講				17:30
ナイト会員 タイム 平日 18:00～21:00 21:00クローズ	18:00				20日 18：00クローズ	フリーサーキット4 （映像） 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	リンパヨガ 18：15～19：00	☺バレエエクササイズ 18：15～19：00	プラーナヨガ 18：15～19：00		NEW キッズスクール☆新クラス開講 ジャズダンス 身体づくりの基礎をベースに表現力や創造性を育てていきます。 3月はプレレッスン開催！随時体験受付中！ 詳しくは店頭までお問い合わせください♪		18:30
	19:00				↑27日　代講				19:00
	19:30	［フラダンス］月4 リラックス HULA 19：15～20：45 Nani Aloalo	バレエエクササイズ 19：15 ～19：45	☺椅子トレ 19：15～19：45	エンジョイマッスル 19：15 ～19：45	エンジョイマッスル 19：15 ～19：45			19:30
	20:00		フリーサーキット3 ☺（映像）入退室自由 20：00～20：45	☺コンビネーション エアロ４５（映像） 20：00～20：45	ダンサーズストレッチ 45 20：00～20：45	ダンサーズストレッチ 45 20：00～20：45			20:00
	20:30								20:30