ALOHAフィットネスLei　2024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						［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 **入退室自由** 10：15～11：45	ハタヨガ 10：15～11：15	ワンポイントエアロ 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 **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 ↑9日　休講	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								11:00
	11:30		アクティブストレッチ 11：30～12：00	ベーシックストレッチ 11：15～11：45			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	オルオル フラ 12：15～13：00	ハタヨガ 12：00～13：00			12:00
	12:30		ビギナーフローヨガ 12：15～13：00					ダンサーズストレッチ 12：30～13：00	12:30
	13:00	エンジョイマッスル 13：00～13：30		リラックスヨガ 13：15～13：45		ウェーブピラティス 13：15～13：45	［フラダンス］月4 リラックス HULA 12：45～14：15 Nani Aloalo	↑3日　24日　代講	13:00
	13:30	↑4日　代講	オルオルフラ 13：15～14：00		ハタヨガ 13：15～14：15			ボール フィジカルトレーニング 13：15～14：00	13:30
	14:00	ダンサーズストレッチ 13：45～14：15 ↑4日　代講		ウェーブピラティス 14：00～14：30	↑21日　代講	バンド フィジカルトレーニング 14：00～14：45	↑9日　休講	↑3日　代講	14:00
	14:30	コンビネーション エアロ４５（映像） 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	リカバリーストレッチ 14：15～14：45 ↑3日　代講	14:30
	15:00			リラックスヨガ 14：45～15：15		リラックスヨガ 15：00～15：30	↑9日　代講	ウェーブストレッチビューティー 15：00～15：30 ↑3日　代講	15:00
	15:30	映像エアロ30 15：30～16：00		フリーサーキット４ （映像） **入退室自由** 15：30～16：30	［キッズ　スクール］ 体操教室 15：30～16：30 AFAAインストラクター	コンビネーション エアロ４５（映像） 15：45～16：30	リフレッシュ パワーヨガ 15：30～16：30	コンビネーション エアロ４５（映像） 15：45～16：30	15:30
	16:00								16:00
	16:30	ダンサーズストレッチ 45 16：15～17：00	【貸しスタジオ】 テーマパーク ダンス						16:30
	17:00	↑4日　代講		［キッズ　スクール］ ミュージカル ソング&ダンス 16：45～17：45	［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	フリーサーキット４ （映像） **入退室自由** 16：30～17：45	17:00
	17:30	サーキット・バンド(映像) 17：15～17：45	16：00～18：00						17:30
		4日 18：00クローズ							
ナイト会員 タイム 平日 18:00～21:00	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 ↑4日　休講	リンパヨガ 18：15～19：00	ウェーブリング コンディショニング **入退室自由** 18：15～19：45	リラックスヨガ 18：15～19：00	フリーサーキット３ （映像） **入退室自由** 18：15～19：15		18:30
	19:00				↑21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	映像エアロ30 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 19：30 ～ 20：00			19:30
	20:00		フリーサーキット４ （映像） **入退室自由** 19：45～20：45	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 20：15 ～ 20：45			20:00
	20:30	↑4日　休講							20:30
21:00クローズ									