ALOHAフィットネスLei　2024年4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	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			☺ ウエーブピラティス 11：15～11：45					11:00
	11:30		バンド フィジカルトレーニング 11：30～12：15				☺ フリーサーキット1 （映像）バンド 入退室自由 11：30～12：30		11:30
	12:00	映像エアロ３０ 12：00～12：30		ハタヨガ 12：00～13：00	☺ 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			12:00
	12:30		リカバリーストレッチ 12：30～13：00				［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 12：30～13：00	12:30
	13:00	エンジョイマッスル 12：45～13：15			☺ オルオル フラ 13：00～13：45	☺ ワンポイントエアロ 13：15～14：00		ボール フィジカルトレーニング 13：15～14：00	13:00
	13:30	8日　代講 ダンサーズストレッチ 13：30～14：00	ビギナーフローヨガ 13：15～14：00	スタイルアップヨガ 13：15～13：45					13:30
	14:00	8日　代講 ウェーブストレッチデトックス 14：15～14：45		30ミニッツストレッチ 14：00～14：30	ハタヨガ 14：00～15：00	☺ リカバリーストレッチ 14：15～14：45		30ミニッツストレッチ 14：15～14：45	14:00
	14:30		［フラダンス］月4 オールレベル 14：15～15：45 Nani Aloalo	パワーピラティス 14：45～15：30			オルオル フラ 14：30～15：15		14:30
	15:00	コンビネーション エアロ４５（映像） 15：00～15：45				☺ 映像エアロ３０ 15：00～15：30		ウェーブストレッチリセット 15：00～15：30	15:00
	15:30			ウェーブストレッチ MOREビューティー 15：45～16：30	［キッズ　スクール］ 体操教室 15：30～16：30 AFAAインストラクター	ダンサーズストレッチ 45 15：45～16：30	ベーシックピラティス 15：30～16：00	コンビネーション エアロ４５（映像） 15：45～16：30	15:30
	16:00	オテアビクス 16：00～16：45	☺ オルオル フラ 16：15～17：00				筋膜リリース 16：15～16：45		16:00
	16:30			［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４（映像） 入退室自由 16：30～17：45	16:30
	17:00	ダンサーズストレッチ 45 17：00～17：45	☺ 映像エアロ３０ 17：15～17：45				コンビネーション エアロ４５（映像） 17：00～17：45		17:00
	17:30	8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	29日 18：00クローズ					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	ウェーブストレッチリセット 18：15～18：45	スタイルアップヨガ 18：15～18：45	ダンサーズストレッチ 45 18：15～19：00	コンビネーション エアロ４５（映像） 18：15～19：00	🌸 新年度スタート 🌸 レッスンご参加の際はお名前のご記入を お忘れなくお願いいたします 今年度も皆様の健康のサポートと共に、 より充実した環境作りを目指します		18:30
	19:00		ボールエクササイズ 19：00～19：30	☺ 30ミニッツストレッチ 19：00～19：30					19:00
	19:30	［フラダンス］月4 リラックス HULA 19：15～20：45 Nani Aloalo			エンジョイマッスル 19：15 ～19：45	オテアビクス 19：15～20：00			19:30
	20:00		ハタヨガ 19：45～20：45	☺ フリーサーキット３ （映像） 入退室自由 19：45～20：45	ウェーブストレッチ フロープラス 20：00～20：45	ダンサーズストレッチ 20：15～20：45			20:00
	20:30								20:30