ALOHAフィットネスLei　2024年6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3･第5　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						↑1日　休講		11:00
	11:30		バンド フィジカルトレーニング 11：30～12：15	リカバリーストレッチ 11：15～11：45			フリーサーキット1 （映像）バンド 入退室自由 11：30～12：30	↑30日　休講	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		30日有料WS(事前申込み)	12:00
	12:30		ウェーブピラティス 12：30～13：00					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 12：45～13：15 ↑10日　代講			オルオル フラ 13：00～13：45		［フラダンス］月4 リラックス HULA 12：45～14：15 Nani Aloalo	↑9日・23日代講	13:00
	13:30	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	リラックスヨガ 13：15～13：45		バンドフィジカル30 13：15～13：45		ボール フィジカルトレーニング 13：15～14：00	13:30
	14:00	↑10日　代講	↑11日　代講	30ミニッツストレッチ 14：00～14：30	ハタヨガ 14：00～15：00	ウェーブストレッチ フロー&デトックス 14：00～14：45	↑1日　休講		14:00
	14:30	ウェーブストレッチビューティー 14：15～14：45	［フラダンス］月4 オールレベル 14：15～15：45 Nani Aloalo	コンビネーション エアロ４５（映像） 14：45～15：30			オルオル フラ 14：30～15：15	リカバリーストレッチ 14：15～14：45	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	↑1日　代講	ウェーブストレッチリセット 15：00～15：30	15:00
	15:30				［キッズ　スクール］ 体操教室 15：30～16：30 AFAAインストラクター		ベーシックピラティス 15：30～16：00		15:30
	16:00	オテアビクス 16：00～16：45		パワーピラティス 15：45～16：15		ダンサーズストレッチ 45 15：45～16：30	↑1日・29日　代講	コンビネーション エアロ４５（映像） 15：45～16：30	16:00
	16:30		ビギナーフローヨガ 16：15～17：00				筋膜リリース 16：15～16：45	フリーサーキット３（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	↑11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	↑1日・29日　代講 コンビネーション エアロ４５（映像） 17：00～17：45		17:00
	17:30	↑10日　代講	リラックスヨガ 17：15～17：45 ↑11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						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	バンドフィジカル30 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		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	エンジョイマッスル 19：15 ～19：45	オテアビクス 19：15～20：00			19:00
	19:30	［フラダンス］月4 リラックス HULA 19：15～20：45 Nani Aloalo	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			19:30
	20:00								20:00
	20:30								20:30