

With-Uプログラムスケジュール表 7月

※当施設の開放時間ですが、各レッスンの30分前には開いてます。ずっと開いてる時もありますので、ゆっくりおくつろぎ下さいませ♪御用の方は当施設にお電話頂いても構いません。

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00 30	さあ、外に出てカラダを動かそう!! 午前中は全て運動初心者、ご高齢者の方々も安心して受けられるプログラム♪					
11:00 30	11:00 全身スッキリ	11:00 エアリアルヨガ リストラティブ	11:00 筋膜リリース	11:00 美・ボディメイクヨガ AYUMI	11:00 ハタヨガ AI	11:00 特別レッスン 隔週
12:00 30	11:45 トランポリン HOP♪ 定員：12名	定員13名	11:45 やさしい筋トレ		流行のクロスフィット♪	定員：13名
13:00 30	12:30 エアリアルヨガ リストラティブ 定員13名	12:30 エアリアルヨガ ビギナー 定員13名	12:30 姿勢改善 ピラティス 永岡	12:30 かんたん ダンスエアロ	12:30 スーパー ボディメソッド	ダンス練習会 基礎力向上 ソロバトル練習
14:00 30	午後は運動に少し慣れてきた方、体力をしっかりとりたい方におススメのプログラム♪					
15:00 30	空き時間貸しスタジオサービス始めます♪ 1時間 ¥1500(税込)					
16:00 30		16:00~17:00 体育スクール 幼児・低学年 ※4歳以上	16:00~17:00 体育スクール 幼児・低学年 ※4歳以上	16:00~17:00 体育スクール 幼児・低学年 ※4歳以上		今月は 7/7 7/21 に行きます。誰でもどうぞ♪ 一回500円☆
17:00 30		16:40~17:40 Seedクラス 幼児・低学年 ※4歳以上 HIPHOP入門 定員：15名	17:00~18:00 体育スクール 学童 ※小6まで	17:00~18:00 体育スクール 学童 ※小6まで	17:00~18:00 体育スクール 学童 ※小6まで	
18:00 30	18:00~19:00 コウキクラス 体操・ブレイク 入門・初級	18:00~19:00 Sproutクラス 学童 HIPHOP 入門・初級 定員：20名		18:00 選抜 強化クラス	18:15~19:15 ランランクラス 学童 HIPHOP 入門・初級	18:30 キャンドル ナイトヨガ Hatsuko 隔週 定員：20名
19:00 30	19:00~20:00 Growクラス 学童・中学生 HIPHOP 初・中級 定員：20名	19:15~20:15 Budクラス 学童・中学生 HIPHOP 初・中級 定員：20名	19:15~20:30 Bloomクラス 上級キッズ HIPHOP 中・上級 定員：20名		19:45 トランポリン HOP♪ 定員：12名	
20:00 30	20:30 隔週 1、3週目 ハタヨガ AI 2、4週目 エアヨガ ビギナー エアヨガは定員13名	20:30 ボディメソッド 30 21:10 エアリアルヨガ リストラティブ 定員：13名	20:45 Harvest 一般混合 クラス 定員：20名	20:30 エアリアルヨガ ビギナー +アクティブ 定員：13名	20:30 ピラティス アドバンス 永岡	18:30 隔週のみ
21:00 30						が成人向けレッスン
22:00 30						がダンススクールレッスン
22:30	営業時間終了					

第1,3週目のみ 7/7 かんたん ダンスエアロ
7/21 エアリアルヨガ リストラティブ

さあ、海に行く前に健康的な最高のカラダを手に入れよう♪♪



第1,3週目 7/7、7/21 のみ

- ・かんたんダンスエアロ
 - ・スーパーボディメソッド
 - ・ボディメイク30
 - ・トランポリンHOP♪
- このレッスンはシューズが必要☆