

LESSON TIME SCHEDULE

【レッスンタイムスケジュール】

2026年 1月

60分前より先着予約札配布

※スタジオ夏季使用無

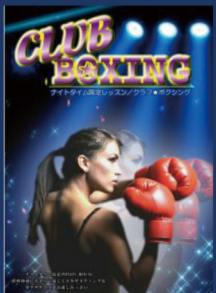
DAISEN & PARTNERS
DAISEN ボクシングクラブ 小教 LASHI

月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:45		10:45~11:30		10:45~11:30		10:45~11:30		10:45~11:30		10:45	
機能改善 ストレッチ体操 Easy 板津		やさしい 筋膜ヨガ 茶香炉ヨガ Begin スタッフ		MEGA DANCE Easy 酒井		ピラティス Begin 柘植					
				11:15~12:00 スローフロー ヨガ Easy 山木田							
12:00		12:00~12:45		12:00~12:45		12:00~12:45		12:00~12:45		12:00	
エアロビクス Begin 板津		よさこい シェイプ リズムエクササイズ Begin スタッフ		ZUMBA Begin Yuki		初級 エアロビクス Begin 酒井		ZUMBA Easy 柘植		禅 奏 リラックス& 痛み改善 茶香炉ヨガ Begin スタッフ	
13:15		13:15~14:00		13:15~14:00		13:15~14:00		13:15~14:00		13:15	
オリジナル ヨガ Easy スタッフ		ボディメンテ ストレッチボール Begin スタッフ		STRONG Nation 有酸素&格闘技 Begin Yuki		Begin スタッフ		ボディメンテ ストレッチボール Begin スタッフ		爽快 ファイティング エクササイズ Begin 小西	
NEW		14:30~15:15 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ		14:30~15:15 脂肪燃焼 エアロ エアロビクス Middle 酒井		14:30~15:15 リングリリース & 体幹ゆったりヨガ Begin スタッフ		14:30~15:15 カーディオ ファイティング Begin スタッフ		14:30~15:15 筋トレ ストレッチボール エクササイズ Begin 小西	
18:00										18:00	
19:00										19:00	
19:15~20:00 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ		19:15~20:00 フィールザコア エアロ&筋トレ Begin スタッフ		19:00~19:45 オリジナル ヨガ Easy 水谷		19:15~20:00 Fight Exercise ボクシング Middle 岡嶋		19:15~20:00 ZUMBA ※第2第4週で のレッスんです Begin 小西 第1.3.5週は休講			
15:15											
20:15											
20:30~21:15 よさこい シェイプ リズムエクササイズ Begin スタッフ		20:30~21:00 ボディ メンテ ストレッチボール スタッフ		20:15~21:00 やさしいフラ フラダンス Begin あやな		20:15~21:00 ZUMBA Easy 岡嶋		20:15~21:00 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ			
22:00											
		21:15~22:00 メガダンス Easy 大城		21:15~21:45 カーディオ ファイティング Hard スタッフ							

水曜日

休館日

おすすめレッスン



インフォメーション

●表示説明

13:30~14:15 FIGHT KICK キックボクシング Middle 戸田	レッスン時間 レッスン名 内容 強度 担当者名
---	-------------------------------------

●レベル説明

Easy	Middle	Hard
Begin	Begin	Begin
	Begin	Begin

●スタジオレッスン24名定員

開始時間60分前より予約札配布

注) 新型コロナウイルス感染防止策の為
休憩時間は30分です。30分間は換気と
消毒作業を行います。