



2024年 9月千代田店(金)～(日)

→今月より追加もしくは内容が変更となります。ご確認の上レッスンにぜひご参加ください

★このマークはレベルアップレッスンとなりますので、ご自身の体力等に合わせてください。

金曜日		土曜日	
別館スタジオ	プール	別館スタジオ	3階多目的ルーム
10:00	10:00~12:00	10:00~13:00	
10:30	ベビースイミング	キッスダンス	10:20~(45) ピラティス ※定員10名 RIN
11:00			10:30~(45) 水中らくらく運動 小林 涼
11:30	11:30~(30) はじめてフィンキック 6日・20日	RYO	11:30~(45) はじめてクロール
12:00	はじめてスノーケル 13日・27日		
12:30			
13:00	13:15~(60)	13:15~(45) LES MILLS BODYJAM ※定員35名 杉山 美紀	12:45~18:30
13:30	中上級4泳法	14:15~(45) ZUMBA AYANO	14:05~(45) リンパ コーディネーション ※定員15名 Tomomi
14:00		14:15~(45) ヨガ Tomomi	
14:30	はじめてフール	子ども スイミングスクール	
15:00			
15:30	15:00~19:00		
16:00	子ども スイミングスクール		
17:00			
18:00	19:05~21:05	18:30~20:00	
19:00		19:30~(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員25名 野村 江利加	中学育成
19:30	選手育成	20:45~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員35名 野村 江利加	
20:00			
20:30			
21:00	21:15~(45) ヨガ RINO		
21:30			
22:00			
22:30			

1日	10:30~(60) ヨガ60 AYAMI	14:00~(45) U-JAM YUKKY	15:00~(60) ZUMBA YUKKY	16:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
8日	10:30~(60) ピラティス60 伊藤 エミ	14:00~(60) LES MILLS BODYPUMP 小林 涼	15:15~(45) エキサイト ボクシング 小林 涼	16:15~(45) 全身ストレッチ 小林 涼
15日	10:30~(60) スローリンパ ドレナージュ60 Tomomi	14:00~(60) ピラティス 伊藤 エミ	15:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	16:30~(45) LES MILLS BODYBALANCE 小川 久美子
16日(月) ※振替 営業日	10:30~(60) ヨガ60 坂本 純子	14:00~(45) LES MILLS BODYJAM 杉山 美紀	15:00~(60) LES MILLS BODYPUMP 小林 涼	16:15~(45) 全身ストレッチ 小林 涼
29日	10:30~(60) ヨガ60 AYAMI	14:00~(45) 全身ストレッチ 小林 涼	15:00~(60) LES MILLS BODYPUMP 小林 涼	16:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加

9月22日(日)は臨時休業日となります。振り替え営業は9月16日(月)です。あらかじめご了承ください。

ジム・プール・アクアソーンのご利用時間：＜火～金＞23:00まで ＜土曜＞22:00まで ＜日曜・祝日＞19:30まで となります。

営業時間＜火曜～金曜＞10:00～23:30 ＜土曜日＞ 10:00～22:30 ＜日曜・祝日＞ 9:00～20:00

レスミルズプログラムのご予約は1Fフロント横の名簿をご記入ください。定員を超えた場合はレッスン開始10分前より観覧席にて抽選で参加者を決定いたします。