



2024年 9月 千代田店(火)~(木)

→今月より担当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併用しますので、ご自身の体力等に合わせでご参加ください。

	火曜日			水曜日			木曜日			
	別館スタジオ	本館3階多目的ルーム	プール	別館スタジオ	本館3階多目的ルーム	プール	別館スタジオ	本館3階多目的ルーム	プール	
10:00						10:00~12:00			10:00~12:00	10:00
10:30	10:30~(45) ヨガ 岡部 夏実	10:20~(15) アクティヴストレッチ 10:40~(20) コアリセット		10:30~(45) ZUMBA ECO	10:20~(15) アクティヴストレッチ 10:40~(20) コアリセット	ベビースイミング	10:30~(45) フラダンス45 桜井 雅子		ベビースイミング	10:30
11:00			11:00~(30) アクアピクス 北山 佐和子			11:15~(45) ★ 初中級平泳ぎ				11:00
11:30	11:30~(15) ゆがみ改善体操			11:30~(45) エキサイトボクシング 小林 涼			11:45~(45) 脂肪燃焼エアロ KAZUE			11:30
12:00			12:00~(45) はじめて背泳ぎ			12:15~(60) ★ チャレンジマスターズ			12:00~(45) はじめてバタフライ	12:00
12:30	12:00~(45) LES MILLS BODYCOMBAT *定員35名 小川 久美子			12:30~(45) ピラティス 平岩優子			12:45~(45) NEW ひきしめ 青山 勝二			12:30
13:00	13:00~(45) バレトン *定員30名 松谷 藍		13:15~(45) ★ 初中級背泳ぎ				14:15~(45) NEW LES MILLS BODYBALANCE 青山 勝二	14:15~(45) 健康らくらく運動 *定員15名 佐々木 安希子	13:15~(45) ★ 初中級バタフライ	13:00
14:00				14:15~(45) 身体が軽くなるエアロ 石川 千博	14:15~(20) コアリセット 14:40~(20) コアリセット	14:15~(45) はじめてクロール				14:00
14:30	14:15~(45) スローリンパドレナージュ 平岩 優子	14:15~(20) ゆがみ改善体操 14:40~(20) コアトレ 大路 仁香	14:15~(45) はじめて平泳ぎ	15:15~(45) 腰股関節スッキリ エクササイズ 石川 千博	15:45~17:00 キッズ チアダンススクール	15:00~19:00 子ども スイミングスクール	15:15~(45) チューンアップステッ745 嶋村 彩		14:15~(30) 水中らくらく運動 山内 敬太	14:30
15:00		15:15~(45) ヨガ 大路 仁香	15:00~19:00	16:05~16:55 キッズスクール/ピジョントレーニング 17:00~19:00 キッズチアダンススクール					15:00~19:00	15:00
15:30							16:15~18:50 キッズバレエスクール			15:30
16:00										16:00
17:00	17:00~18:50キッズダンス RYO									17:00
18:00		19:30~(45) 疲労回復ヨガ Ryo	19:05~21:05 選手育成	19:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼		19:05~21:05 選手育成	19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP *定員25名 小林 涼	19:30~(45) 疲労回復ヨガ YURI	19:05~21:05 選手育成	18:00
19:00				20:15~(45) 全身シェイプ 小林 涼			20:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT *定員35名 小川 久美子	20:30~(30) ボールストレッチ YURI		19:00
19:30	19:15~(30) LES MILLS BODYPUMP *定員25名 野村 江利加		20:30~(30) はじめてフィンキック	21:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT *定員35名 野村 江利加		21:15~(45) ★ 中上級4泳法	21:15~(45) LES MILLS BODYBALANCE *定員30名 小川 久美子			19:30
20:00										20:00
20:30	20:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT *定員35名 野村 江利加									20:30
21:00										21:00
21:30	21:15~(45) LES MILLS BODYBALANCE *定員35名 野村 江利加									21:30
22:00										22:00
22:30										22:30

ジム・プール・アクアゾーンのご利用時間：＜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。