



2024年 10月千代田店(金)～(日)

→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なりますので、ご自身の体力等に合わせましてご参加ください。

🎃 10月25日(金)～10月31日(木)は一部レッスンがハロウィンイベントレッスンとなります。かぼちゃマークのレッスンをチェック! 🎃

| | 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 | 10:30～(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員25名 青山 勝二 | ベビースイミング | 10:20～(45) ピラティス ※定員10名 RIN | 10:30～(45) 水中らくらく運動 小林 涼 |
| 11:00 | | | 11:15～(45) バレエエクササイズ RIN | |
| 11:30 | 11:30～(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員35名 小川 久美子 | 11:30～(30) はじめてフィンキック 4日・18日 はじめてスノーケル 11日・25日 速水 里紗 | 10/26 ハロウィン特別レッスン キッズダンス | 11:30～(45) はじめてクロール 富川 信吾 |
| 12:00 | | | 10/26 ハロウィンイベント ZUMBA コラボレッスン AYANO & 渡辺多美代 | |
| 12:30 | 12:30～(30) ピラティス30 萩原 延子 | | RYO | 12:45～18:30 |
| 13:00 | 13:15～(45) ヨガ45 萩原 延子 | 13:15～(60) 中上級4泳法 富川 信吾 | 13:15～(45) LES MILLS BODYJAM ※定員35名 杉山 美紀 | |
| 13:30 | 10/25 ハロウィン イベント ZUMBA 萩原 延子 | 14:15～(45) はじめてプール 漆畑 育美 | 14:15～(45) ZUMBA AYANO | |
| 14:00 | 15:15～(45) ヨガ45 坂本 純子 | 15:00～19:00 | 14:05～(45) リンパ コーディネート ※定員15名 Tomomi | 15:00 子ども スイミングスクール |
| 14:30 | 16:15～18:50 | 子ども スイミングスクール | 15:15～(45) ヨガ Tomomi | |
| 15:00 | キッズバレエスクール | | | |
| 15:30 | | 19:05～21:05 | 18:50～(20) NEW 美尻トシ | 18:30～20:00 |
| 16:00 | | 選手育成 | 19:30～(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員25名 野村 江利加 | 19:30 中学育成 |
| 17:00 | | | 20:45～(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員35名 野村 江利加 | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | 20:15～(45) LES MILLS BODYJAM ※定員35名 杉山 美紀 | | | |
| 19:30 | | | | |
| 20:00 | 21:15～(45) ヨガ RINO | | | |
| 20:30 | | | | |
| 21:00 | | | | |
| 21:30 | | | | |
| 22:00 | | | | |
| 22:30 | | | | |

🎃 10月 日曜祝日スタジオレッスン

6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 |
|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|

13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 |
|--------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------|

20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 |
|--|------------------------------|--|---|

27日

| | | | |
|------------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------------|
| 10:30～(60) ヨガ60 坂本 純子 | 14:00～(45) LES MILLS BODYJAM 杉山 美紀 | 15:00～(45) 初中級エアロ SAYAKA | 16:00～(60) ZUMBA SAYAKA |
|------------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------------|

🎃 ハロウィンレッスン

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。