



2024年 10月 千代田店(火)~(木)

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



→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てご参加ください。

	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	
10:30	10:30~(45) ヨガ 岡部 夏実	10:20~(15) アクティヴストレッチ		10:30~(45) ZUMBA ECO 10/30 ハロウィンイベント	10:20~(15) アクティヴストレッチ	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	
11:00		10:40~(20) コアリセット	11:00~(30) アクアピクス 北山 佐和子		10:40~(20) コアリセット	11:15~(45) ★ 初中級バタフライ 石上 恵津子				
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		12:15~(60) ★ チャレンジマスターズ 富川 信吾	NEW 11:45~(45) ZUMBA YUKI 10/30 ハロウィンイベント			
12:00	12:00~(45) LES MILLS BODYCOMBAT *定員35名 小川 久美子		12:00~(45) はじめて背泳ぎ 古谷 かおり						12:00~(45) はじめてバタフライ 古谷 かおり	
12:30				12:30~(45) ピラティス 平岩優子			12:45~(45) ひきしめ 青山 勝二			
13:00	13:00~(45) バレトン *定員30名 松谷 藍		13:15~(45) ★ 初中級平泳ぎ 富川 信吾						13:15~(45) ★ 初中級クロール 漆畑 育美	
13:30						14:15~(45) はじめてクロール 漆畑 育美				
14:00	14:15~(45) スローリンバドレナージュ 平岩 優子	14:15~(20) ゆがみ改善体操	14:15~(45) はじめて平泳ぎ 漆畑 育美	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		14:15~(45) 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	14:15~(30) 水中らくらく運動 山内 敬太	
14:30		14:40~(20) コアトレ 大路 仁香			14:40~(20) コアリセット					
15:00		15:15~(45) ヨガ 大路 仁香	15:00~19:00	15:15~(45) 腰股関節スッキリ エクササイズ 石川 千博		15:00~19:00	15:15~(45) チューンアップステップ745 嶋村 彩		15:00~19:00	
15:30			子ども スイミングスクール		15:45~17:00 キッズ キアダンススクール	子ども スイミングスクール			子ども スイミングスクール	
16:00				16:05~16:55 キッズスクール/ビジョントレーニング			16:15~18:50 キッズバレエスクール			
17:00	17:00~18:50キッズダンス RYO				17:00~19:00 キッズキアダンススクール					
18:00			19:05~21:05	19:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼		19:05~21:05	19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP *定員25名 小林 涼	NEW 19:15~(45) ベーシックストレッチ	19:05~21:05	
19:00		19:30~(45) 疲労回復ヨガ Ryo	選手育成					NEW 20:15~(30) ストレッチボール	選手育成	
19:30				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			
20:00			20:30~(30) はじめてフィンキック 速水 里紗							
20:30	20:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT *定員35名 野村 江利加			21:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT *定員35名 野村 江利加		21:15~(45) 休講 中上級4泳法	21:15~(45) LES MILLS BODYBALANCE *定員30名 小川 久美子			
21:00	21:15~(45) LES MILLS BODYBALANCE *定員35名 野村 江利加									
21:30										
22:00										
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。