



2024年 11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なりますので、ご自身の体力等に合わせてください。

	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	
10:30		10:20~(15) アクティヴストレッチ			10:20~(15) リラクゼーションストレッチ	10:00~12:00				10:30	
11:00	10:30~(45) ヨガ 岡部 夏実	10:40~(20) コアリセット	11:00~(30) アクアピクス 北山 佐和子	10:30~(45) NEW LES MILLS BODY PUMP ※定員25名 小林 涼	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 櫻井 雅子	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		11:15~(45) ★ 初中級クロール				11:30	
12:00									11:45~(45) ZUMBA YUKI	12:00	
12:30	12:00~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員35名 小川 久美子		12:00~(45) はじめて平泳ぎ			12:15~(60) ★ チャレンジマスターズ				12:30	
13:00				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	
13:30	13:00~(45) バレトン ※定員30名 松谷 藍		13:15~(45) ★ 初中級バタフライ							13:30	
14:00										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	14:15~(45) はじめてバタフライ	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) はじめて背泳ぎ			14:15~(45) LES MILLS BODYBALANCE 青山 勝二	14:30	
15:00		14:40~(20) コアトレ 大路 仁香			14:40~(20) コアリセット				14:15~(45) 健康らくらく運動 ※定員15名 佐々木 安希子	14:30	
15:30		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			14:15~(30) 水中らくらく運動 山内 敬太	15:00	
16:00			こども スイミングスクール		15:45~17:00	こども スイミングスクール			15:00~19:00	15:30	
17:00				16:05~16:55 キッズスクール/ビジョントレーニング			キッズ キアダンススクール			15:15~(45) チューンアップステップ745 嶋村 彩	16:00
18:00	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						16:15~18:50 キッズバレエスクール	16:00
19:00				19:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼		19:05~21:05			16:15~18:50 キッズバレエスクール	17:00	
19:30	19:15~(30) LES MILLS BODY PUMP ※定員25名 野村 江利加	19:30~(45) 疲労回復ヨガ	19:05~21:05			19:05~21:05			19:15~(45) LES MILLS BODY PUMP ※定員25名 小林 涼	19:00	
20:00			選手育成			選手育成			19:15~(45) ベーシックストレッチ MERIAN	19:30	
20:30	20:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員35名 野村 江利加			20:30~(30) はじめてフィンキック	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
21:00									20:15~(30) ストレッチボール MERIAN	20:30	
21:30	21:15~(45) LES MILLS BODYBALANCE ※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	
22:00										21:30	
22:30										22:00	

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。