



2024年 12月25日~28日 千代田店(火)~(木)

※年末は2024年12月28日(土)までの営業となります。年始の営業は2025年1月4日(土)からです。今年も1年ありがとうございました!!

	12月25日(水)			12月26日(木)			12月27日(金)			12月28日(土)					
	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 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															
10:30	10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員25名 青山 勝二		短期水泳教室のため終日休講となります。	10:30~(45) フラダンス45 櫻井 雅子		短期水泳教室のため終日休講となります。	10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員25名 青山 勝二		短期水泳教室のため終日休講となります。	10:00~13:00		短期水泳教室のため終日休講となります。			
11:00													10:20~(45) ピラティス ※定員10名 RIN		
11:30	11:30~(45) エキサイトボクシング 小林 涼				11:45~(45) ZUMBA YUKI					11:30~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員35名 小川 久美子				キッズダンス スクール	
12:00															
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					12:30~(30) ピラティス30 萩原 延子				RYO	
13:00										13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子					
13:30										14:15~(45) ZUMBA 萩原 延子				13:15~(45) LES MILLS BODYJAM ※定員35名 杉山 美紀	
14:00	14:15~(45) 身体が軽くなるエアロ 石川 千博			14:15~(45) LES MILLS BODYBALANCE 青山 勝二			14:15~(45) ZUMBA 萩原 延子			14:15~(45) ZUMBA KURUMI	14:05~(45) リンパ コーディネーション ※定員15名 Tomomi				
14:30							15:15~(45) ヨガ45 坂本 純子			15:15~(45) ヨガ Tomomi					
15:00	15:15~(45) 腰股関節スッキリ エクササイズ 石川 千博			15:15~(45) チューンアップステップ45 嶋村 彩											
15:30															
16:00															
17:00															
18:00															
19:00	19:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼			19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員25名 小林 涼			19:15~(45) ベーシックストレッチ MERIAN								
19:30							20:15~(30) <small>New</small> ピラティス 小林 涼								
20:00	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			20:15~(45) LES MILLS BODYJAM ※定員35名 杉山 美紀			19:30~(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員25名 野村 江利加					
20:30															
21:00	21:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員35名 野村 江利加			21:15~(45) LES MILLS BODYBALANCE ※定員30名 小川 久美子			21:15~(45) ヨガ RINO			20:45~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※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。