



2024年 12月24日まで 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

※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19日(木)~12月25日(水)の期間、このマークのレッスンはクリスマス特別レッスンとなります。

	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) LES MILLS BODYPUMP 12/18 小林 涼 12/4.11 青山勝二	10:20~(15) リラクゼーションストレッチ		10:30~(45) フラダンス45 櫻井 雅子		
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			11:15~(45) ★ 初中級背泳ぎ 漆畑 育美			ベビースイミング
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月4日限定! 11:30~(30) 運動療法処方箋説明会		11:45~(45) ZUMBA YUKI		
12:00			12:00~(45) はじめて平泳ぎ 漆畑 育美		月会費が 医療費控除 に!	12:15~(60) ★ チャレンジマスターズ 富川 信吾			12:00~(45) はじめてクロール 漆畑 育美
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) 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) ★ 初中級クロール 富川 信吾						13:15~(45) ★ 初中級平泳ぎ 村松 邦彦
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 村松 邦彦	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 望月 さかえ	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
15:00		14:40~(20) コアトレ 大路 仁香		15:15~(45) 腰股関節スッキリ エクササイズ 石川 千博	14:40~(20) コアリセット	15:00~19:00			
15:30		15:15~(45) ヨガ 大路 仁香	15:00~19:00		12月4日限定! 15:00~(30) 運動療法処方箋説明会	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プ745 嶋村 彩		15:00~19:00
16:00			子ども スイミングスクール	16:05~16:55 キッズスクール/ビジョントレーニング		キッズ キッズダンススクール	16:15~18:50		子ども スイミングスクール
17:00				17:00~19:00 キッズキッズダンススクール			キッズバレエスクール		
18:00	17:00~18:50キッズダンス RYO								
19:00			19:05~21:05	19:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼	12月11日限定! 19:00~(30) 運動療法処方箋説明会	19:05~21:05 選手育成	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	19:05~21:05 選手育成
19:30	19:15~(30) LES MILLS BODYPUMP ※定員25名 野村 江利加	19:30~(45) 疲労回復ヨガ Ryo		20:15~(45) New ピラティス 小林 涼			20:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員35名 小川 久美子	20:15~(30) ストレッチボール	
20:00					月会費が 医療費控除 に!				
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 速水 里紗				21:15~(45) LES MILLS BODYBALANCE ※定員30名 小川 久美子		
21:00				21:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員35名 野村 江利加		21:15~(45) 中上級4泳法 村松 邦彦			
21:30	21:15~(45) LES MILLS BODYBALANCE ※定員35名 野村 江利加								
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。