



2024年 12月24日まで千代田店(金)～(日)

※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!!

→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。



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。

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	ベビースイミング	キッズダンス	10:20~(45)
11:00			10:30~(45)
11:30	11:30~(30)		10:30~(45)
12:00	11:30~(30)		水中らくらく運動
12:30	12:00		小林 涼
13:00	12:30~(30)		11:30~(45)
13:30	13:00		はじめて背泳ぎ
14:00	13:15~(60)		漆畑 育美
14:30	13:15~(45)		12:45~18:30
15:00	14:15~(45)		13:00
15:30	14:15~(45)		13:30
16:00	15:00~19:00		14:00
17:00	子どもスイミングスクール		14:30
18:00		15:15~(45)	15:00
19:00	19:05~21:05		15:30
19:30	選手育成		16:00
20:00		19:30~(45)	17:00
20:30	20:15~(45)		18:00
21:00	20:45~(45)		18:30~20:00
21:30	21:15~(45)		19:00
22:00			19:30
22:30			20:00

12月 日曜祝日スタジオレッスン

1日	10:30~(60)	14:00~(45)	15:00~(60)	16:15~(60)
	ヨガ60 AYAMI	U-JAM YUKKY	ZUMBA YUKKY	LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
8日	10:30~(60)	14:00~(60)	15:15~(45)	16:15~(45)
	ピラティス60 伊藤 エミ	LES MILLS BODYPUMP 小林 涼	エキサイト ボクシング 小林 涼	全身ストレッチ 小林 涼
15日	10:30~(60)	14:00~(60)	15:15~(60)	16:30~(45)
	スローリンパ ドレナージュ60 Tomomi	ピラティス 伊藤 エミ	LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	LES MILLS BODYBALANCE 小川 久美子
22日	10:30~(60)	14:00~(45)	15:00~(45)	16:00~(60)
	ヨガ60 坂本 純子	LES MILLS BODYJAM 杉山 美紀	初中級エアロ SAYAKA	ZUMBA SAYAKA

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。