スタジオレッスン タイムスケジュール

2025年 10月~ 暫定プログラム 木 B ストレッチポール ボディバランス30 イスヨガ ストレッチポール ステップトレーニング40 9:30~10:00 9:40~10:20 10:00~10:30 9:20~10:05 9:30~10:00 MIHO RIE Miwa THRIVE45 LesMills ボディバランス30 はじめてステップ40 たのしくエ**アロ45** DANCE45 10:35~11:20 10:45~11:30 10:20~11:00 10:20~10:50 MIHO VIIKI MIHO RIE 10:15~11:00 LES MILLS CORE ストレッチポール ベーシックヨガ おきかせエアロ50 おまかせエアロ4! VIRTUAL30 11:45~12:15 1:10~11:55 11:05~11:55 11:15~12:15 11:35~12:05 RIE Ayumi BODYPUMPバーチャル THRIVE45 ONDEMAND ONDEMAND ボディバランス45 ONDEMAND ローワーボディ15 12:10~13:55 VIRTUAL25 12:30~13:30 13:50~14:05 12:20~13:05 12:30~13:15 MIHO KAZUorAKKUN 12:20~12:45 BODYPUMPバーチャル サハスララヨガ ボディパンプ30 ボディコンバット30 アームズ15 ボディパン760 13:20~14:20 13:40~14:10 13:15~13:45 13:00~14:00 14:15~14:30 KAZU Akiko KAZU KAZU BODYBALANCE ストレッチポール ONDEMAND ストレッチポール ONDEMAND Flexibility 15 14:35~15:05 14:25~14:55 14:00~14:30 14:15~14:45 14:40~14:55 ボディパン760 一部レッスンが、予約制・定員制となっております。 15:10~16:10 AKKUN ボディパンプ 定員15名 ストレッチポール 定員15名 ボディコンバット60 16:20~17:20 KAZU イスヨガ 定員18名 LESMILLS CORE 定員6名 ※LESMillS THRIVEは事前にチケットをご購入頂きご参加ください。 レッスン30分前よりスタジオ入口にて ※有料レッスン Les Mills CORE ボディコンパット30 Les Mills BODYPUMP 大人のバレエ教室 VIRTUAL30 VIRTUAL30 DANCE30 19:15~19:45 18:10~19:30 KAZU 19:15~19:45 19:15~19:45 19:15~19:45 信岡 ボティパンス60 ボティコンバット60 Les Mills CORE VIRTUAL45 20:00~21:00 20:00~20:45 20:00~21:00 20:00~21:00 MIHO KAZU **AKKUN** 19:45~20:30 レッスン終了後10分~15分間 換気、消毒等を行います。 ご協力よろしくお願いします。 ※スタジオ・プールレッスンはコースにより **有料になる場合がございます。詳しくはコース案内をご覧ください。**

- ※ プログラムが始まる5分前には、スタジオにお越しください。
- ※ 場所取りはご遠慮下さい。
- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ 水・清涼飲料水は、ペットボトル等(割れ物以外)でお持込みください。
- ※ ジムの利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。あらかじめご了承下さい。

プールレッスン タイムスケジュール

2025年 10月~ 暫定プログラム					
火	水	木	金	土	В
				,	
Label I A Mil			Laboration and ALID	1度よけた1月	
水中ウォーキング 10:20~10:50		平泳ぎ・バタフライ 10:20~10:50	水中ダンベル体操 10:20~10:50	浮き棒体操 10:20~10:50	
萩原		松本	70·20~10·30 字野	松本	10:50~11:50までは
不 次因。		144	十 切	144	プールはご利用
コーチにおきかせ		体力アップ スイム	メニュースイム	初心者水泳	できません。
11:00~11:30		10:55~11:10	11:00~11:30	11:00~11:30	※全コース利用不可
萩原		松本		松本	
アクアビクス40	メニュースイム	アクアビクス40			
11:50~12:30	12:00~12:30	11:20~12:00			
小土井		小土井			
				15:40~16:55までは	
				プールはご利用	
				できません。	
				※全コース利用不可	
	子供スクール開催	時間(コースが制)	艮されます)		
		選手コース			
選手コース	選手コース	選子コース 18:50~20:30	選手コース		
送子コーへ 18:50~20:30		(4コース使用)			
(4コース使用)			(4コース使用)		
				_	
				L	
※祝祭日は特別レッスンとなります。					
				準備体操は	
		_		(でしっかりる	
				│ \ いいたしま	す。 /
İ					

- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ プールエリアのご利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。