

スタジオレッスン タイムスケジュール

2026年 1月～ 暫定プログラム

火	水	木	金	土	日		
ステップトレーニング40 9:40~10:20 RIE	ボディバランス30 10:00~10:30 MIHO	イスヨガ 9:20~10:05 Miwa	ストレッチポール 9:30~10:00	ストレッチポール 9:30~10:00			
たのしくエアロ45 10:35~11:20 YUKI	THRIVE45 10:45~11:30 MIHO	はじめてステップ40 10:20~11:00 RIE	ボディバランス30 10:20~10:50 MIHO	LesMills DANCE45 10:15~11:00			
LES MILLS CORE VIRTUAL30 11:35~12:05	ストレッチポール 11:45~12:15	おまかせエアロ45 11:10~11:55 RIE	ZUMBA 11:05~11:50 RIE	ベーシックヨガ 11:15~12:15 Ayumi			
ONDEMAND 12:20~13:05	ボディバランス45 12:30~13:15 MIHO	THRIVE45 12:10~13:55 KAZU		ONDEMAND 12:30~13:30	BODYPUMP/バーチャル ローウーボディ15 13:50~14:05		
サハスララヨガ 13:20~14:20 Akiko	ボディパンフ30 13:40~14:10 KAZU	ボディコンバット30 13:15~13:45 KAZU	ボディパンフ60 13:00~14:00 KAZU		BODYPUMP/バーチャル アームス15 14:15~14:30		
ONDEMAND 14:35~15:05	ストレッチポール 14:25~14:55	ONDEMAND 14:00~14:30	ストレッチポール 14:15~14:45		BODYBALANCE Flexibility15 14:40~14:55		
					BODYPUMP VIRTUAL60 15:10~16:10		
一部レッスンが、予約制・定員制となっております。							
ボディパンフ ストレッチポール イスヨガ			定員15名				
ボディコンバット 定員15名			定員15名				
イスヨガ 定員18名			定員18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 チケットに記入をお願いいたします。							
ONDEMAND 19:15~19:45	ボディコンバット45 19:15~20:00 KAZU	LesMills DANCE30 19:15~19:45	BODYPUMP VIRTUAL30 19:15~19:45	※有料レッスン 大人のバレエ教室 18:10~19:30 信岡			
ONDEMAND 20:00~21:00	ONDEMAND 20:15~21:00	ボディパンフ60 20:00~21:00 AKIKUN	ボディコンバット60 20:00~21:00 KAZU	Les Mills CORE VIRTUAL45 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

原书第1章第1节“变量、表达式和语句”中有关于如何使用`eval`函数的说明。

フルレッスン タイムスケジュール

2026年 1月～ 暫定プログラム

※祝祭日は特別レッスンとなります。

準備体操は各自
でしっかりとお願
いいたします。

※ 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。