

2018年7月1日~28日 千代田店

*7月29日以降は、夏休み短期水泳教室に伴い、一部のレッスンが休講、変更となります。詳細は後日別紙にて掲示、配布させていただきます。

→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ご参加ください。

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日
	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	
10:00			MENU 3日 膝 10日 肩 17日 腰 24日 全身			10:00~ ベビー スイミング										
10:30	10:20~(45) ヨガ45 EMIKO	10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) ゆがみ・痛み 改善体操		10:45~(45) バレトン45 青山 雅代	10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) 骨盤底 キュッと		10:30~(60) フラダンス60 桜井 雅子	10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:30~(120)	ジム内で行います	10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP 青山 勝二 11:30~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) コア バランス 11:00~(20) コア・リラク ゼーション	10:00~ 12:00 ベビー スイミング	10:10~ 13:00	10:20~(15) アロマ ストレッチ 10:40~(20) コア・リラク ゼーション	10:30~(45) 水中 らくらく運動	10:30 10:30~(60) ヨガ60 1日、29日 大路 仁香 15日 岡部 夏実 22日 坂本 純子 11:00 10:30~(60) ピラティス60 8日 平松 愛美
11:00	11:20~(45) アンチエイジング エクササイズ45 YUCARI		11:00~(30) アクアビクス 北山 佐和子			11:15~(45) らくらく 背泳ぎ							キッズダンス			11:30 11:30~(45) U-JAM45 秋山 梨南 12:00 15:00~(45) ZUMBA45 秋山 梨南
11:30		11:45~(15) ボディコンバット テック		11:45~(45) ZUMBA 三島 賀代子			11:45~(45) 脂肪燃烧 エアロ45						11:25~(40) はじめて スノーケル			11:30 14:00~(45) U-JAM45 秋山 梨南 12:00 15:00~(45) ZUMBA45 秋山 梨南
12:00	12:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子		12:00~(45) はじめて クロール			12:15~(60) チャレンジ マスターズ										12:30 13:00~(60) 初中級エアロ60 山口 王将 8日 14:15~(60) U-JAM60 山口 王将 13:00 15:00~(60) ZUMBA60 三島 賀代子
12:30							5.12.26日 田中明美 19日 加藤沙季									12:30 13:00~(60) ピラティス60 平岩 優子
13:00	13:15~(45) マットサイエンス 秋山 真理子	13:00~(60) 健康運動教室	13:15~(45)★ しなやか クロール	12:45~(60) ピラティス60 平岩 優子			13:00~(60) リラックスヨガ 高野 由美									13:00 13:15~(45) U-JAM 山口 王将 13:30 14:00~(60) ZUMBA60 三島 賀代子
13:30																13:30 14:00~(60) ZUMBA60 三島 賀代子
14:00	14:15~(30) 入門エアロ30 秋山 真理子	14:20~(15) 骨盤底 キュッと 14:40~(15) 腹筋 パラダイス 15:00~(15) リズム ステップ	14:15~(45) はじめて 背泳ぎ	14:15~(45) かんたんエアロ チューニング 嶋村 彩	14:20~(15) オリジナル ストレッチ 14:40~(20) スタビライ ゼーション	14:15~(45) はじめて バタフライ	14:15~(45) かんたん ステップ45 阪下 ひろみ									14:00 15:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加 14:30 13:00~(60) 初中級エアロ60 杉山 沙也果 15:00 14:15~(60) ZUMBA60 杉山 沙也果
14:30																14:30 13:00~(60) 初中級エアロ60 杉山 沙也果 15:00 14:15~(60) ZUMBA60 杉山 沙也果
15:00	15:00~(60) アクティブヨガ 高野 由美		15:00~ 子ども スイミング スクール	15:15~(30) オリジナルキック ボクササイズ	15:20~(60) ヨガ 嶋村 彩	15:00~ 子ども スイミング スクール	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ									15:00 14:15~(60) ZUMBA60 杉山 沙也果 15:30 15:30~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加 16:00 14:00~(60) 初中級エアロ60 田中 明美 16:30 15:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
15:30																15:30 15:30~(60) ZUMBA60 杉山 沙也果 16:00 14:00~(60) 初中級エアロ60 田中 明美 16:30 15:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
16:00																16:00 14:00~(60) 初中級エアロ60 田中 明美 16:30 15:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
16:30																16:30 15:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
17:00	17:00~18:50 キッズダンス 山口 王将															17:00 14:00~(60) 初中級エアロ60 田中 明美 16:30 15:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
17:30																17:30 14:00~(60) 初中級エアロ60 田中 明美 16:30 15:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
18:00																18:00 14:00~(60) 初中級エアロ60 田中 明美 16:30 15:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
18:30																18:30 14:00~(60) 初中級エアロ60 田中 明美 16:30 15:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
19:00																19:00 14:00~(60) 初中級エアロ60 田中 明美 16:30 15:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
19:30	19:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	7月10日(火)のみ 新曲発表会 野村 & 小川	19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(45) バレトン45 畔柳 幸奈	19:15~(15) コア バランス 19:35~(20) コア・リラク ゼーション	19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP ATSUSHI	7月5日(木)のみ 新曲発表会19:00~(60) ATSUSHI & 青山勝二								19:30 14:00~(60) 初中級エアロ60 田中 明美 16:30 15:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
20:00																19:30 14:00~(60) 初中級エアロ60 田中 明美 16:30 15:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
20:30	20:30~(30) U-JAM 山口 王将		20:15~(30) ゆったり スイム	20:15~(45) おなかひきしめ シェイプ45 畔柳 幸奈		20:15~(45) しなやか クロール	20:15~(45) ピラティス 平松 愛美									20:00 19:45~(60) ヨガ60 EMIKO 20:30 20:15~(45) ゆうゆう 平泳ぎ
21:00																20:30 20:15~(45) ゆうゆう 平泳ぎ
21:30	21:15~(60) ZUMBA 山口 王将		21:15~(45) はじめて フィンキック	21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ	21:15~(20) 腹筋 パラダイス 21:40~(20) ラントレ	21:15~(60) すいすい 4泳法	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将									21:00 21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
22:00																21:30 21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
22:30																22:00 21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
23:00																22:30 21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加

ジム・プール・アクアゾーンのご利用は23:30までとなります
24:00閉館 火~土曜日 営業時間10:00~24:00

ご利用17:30まで
18:00 閉館
日曜・祝日営業時間
9:00~18:00
16:00~
ジム横
日曜おまかせレッスン
内容・場所は別紙にて
館内に掲示致します。
TEL:054-264-6330