



2022年6月 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

★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		
	スタジオ	多目的ルーム(旧ジム横)	プール	スタジオ	多目的ルーム(旧ジム横)	プール	スタジオ	プール	
10:00						10:00~12:00		10:00~12:00	10:00
10:30		10:20~(15) ストレッチ			10:20~(15) ストレッチ				10:30
11:00	10:30~(45) ヨガ *定員25名 岡部 夏実	10:40~(15) ストレッチ		10:30~(45) ZUMBA *定員25名 鈴木はる香		ベビースイミング	10:30~(45) フラダンス45 *定員25名 桜井 雅子		11:00
11:30	11:30~(15) ゆがみ改善体操 *定員25名		11:00~(30) アクアビクス 北山 佐和子			11:15~(45) ★ かっこよくバタフライ			11:30
12:00	12:00~(45) LESMILLS BODYCOMBAT *定員25名 小川 久美子		12:00~(45) はじめてバタフライ	11:30~(45) K-POPエクササイズ *定員25名 鈴木はる香			11:45~(45) 脂肪燃焼エアロ *定員25名 KAZUE		12:00
12:30				12:30~(45) 週替わりオリエンタルレッスン 18日 ピラティス 11日 25日 スローリンパドレナージュ *定員25名 平岩優子		12:15~(60) ★ チャレンジマスターズ		12:00~(45) はじめて背泳ぎ	12:30
13:00	13:00~(45) バレトン *定員25名 松谷 藍		13:15~(45) ★ ゆうゆう平泳ぎ	13:40~(20) セイシンエクサ *定員15名			12:45~(45) 骨盤エクササイズ *定員25名 青山 雅代		13:00
13:30				14:15~(45) かんたんエアロ *定員25名 山口 王将			13:45~(15) 脳トレエクササイズ *定員15名	13:15~(45) ★ しなやかクロール	13:30
14:00	14:15~(45) スローリンパドレナージュ *定員25名 平岩 優子	14:15~(20) ゆがみ改善体操	14:15~(45) はじめてクロール	14:15~(45) コアリラクゼーション		14:15~(45) はじめて平泳ぎ	14:15~(45) リラクゼーションストレッチ *定員25名 青山 雅代		14:00
14:30		14:40~(20) ゆがみ改善体操						14:15~(30) 水中らくらく運動	14:30
15:00	15:15~(45) ヨガ45 *定員25名 澁谷 真理		15:00~19:00	15:15~(45) LESMILLS BODYBALANCE *定員25名 山口 王将		15:00~19:00		15:00~19:00	15:00
15:30			子ども スイミングスクール			子ども スイミングスクール	15:15~(45) かんたんステップ45 *定員25名 嶋村 彩		15:30
16:00							16:15~18:10	子ども スイミングスクール	16:00
17:00							キッズバレエスクール		17:00
18:00	17:00~18:50キッズダンス 山口 王将			19:15~(45) エキサイトボクシング *定員25名 小林 涼		19:05~21:05			18:00
19:00				20:15~(45) 全身シェイプ *定員25名 小林 涼		選手育成	19:15~(45) LESMILLS BODYPUMP *定員25名 山口 王将	19:05~21:05	19:00
19:30	19:15~(30) LESMILLS BODYPUMP *定員25名 山口 王将		19:05~21:05					選手育成	19:30
20:00				21:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT *定員25名 野村 江利加			20:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT *定員25名 山口 王将		20:00
20:30	20:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT *定員25名 野村 江利加		20:30~(30) はじめてフィンキック						20:30
21:00							21:15~(45) LESMILLS BODYBALANCE *定員25名 山口 王将		21:00
21:30	21:15~(45) LESMILLS BODYJAM *定員25名 杉山 美紀					21:15~(45) エンジョイスイム			21:30
22:00									22:00
22:30									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

レズミルズプログラムの予約につきましては、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。