



2022年6月 千代田店(金)~(日)

→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。

	金曜日		土曜日			日曜日			
	スタジオ	プール	スタジオ	多目的ルーム(旧ジム横)	プール	5	12	19	26
10:00		10:00~12:00	10:00~13:00		11:40まで 選手育成				
10:30	10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP *定員25名 青山 勝二	ベビースイミング	キッズダンス 山口 王将		10:15~(45) 水中らくらく運動 伊藤エミ	10:30~(60) ヨガ60 定員25名 野口 藤菜	10:30~(60) ピラティス60 定員25名 伊藤 エミ	10:30~(60) スローリンパ ドレナージュ60 定員25名 Tomomi	10:30~(60) ヨガ60 定員25名 坂本 純子
11:00		11:30~(30) 内容変更 3日・17日 はじめてフィンキック 10日・24日 はじめてスノーケル (※スノーケル持参)			11:30~(45) はじめて平泳ぎ				
11:30	11:30~(45) LES MILLS BODYCOMBAT *定員25名 小川 久美子								
12:00									
12:30	12:30~(30) ピラティス30 *定員25名 萩原 延子								
13:00					12:45~18:30				
13:30	13:15~(45) ヨガ45 *定員25名 萩原 延子	13:15~(60) ★ すいすい4泳法	13:15~(45) LES MILLS BODYJAM *定員25名 山口 王将	13:45~(30) スローリンパ ドレナージュ *定員9名 Tomomi					
14:00									
14:30	14:15~(45) ZUMBA *定員25名 萩原 延子	14:15~(45) はじめてプール	14:15~(45) ZUMBA *定員25名 AVANO	14:30~(30) スローリン パドレナージュ *定員9名 Tomomi		14:00~(45) U-JAM 定員25名 YUKKY	14:00~(60) LES MILLS BODYPUMP 定員25名 山口 王将	14:00~(60) ZUMBA 定員25名 鈴木 はる香	14:00~(45) LES MILLS BODYJAM 定員25名 杉山 美紀
15:00					子ども スイミングスクール				
15:30	15:15~(45) ヨガ45 *定員25名 坂本 純子	15:00~19:00	15:15~(45) 癒しのヨガ *定員25名 澁谷 眞理			15:00~(60) ZUMBA 定員25名 YUKKY	15:15~(45) LES MILLS BODYJAM 定員25名 山口 王将	15:15~(45) K-POPエクササイズ 定員25名 鈴木 はる香	15:00~(45) 初中級エアロ 定員25名 SAYAKA
16:00		子ども スイミングスクール							
17:00	16:15~18:10 キッズバレエスクール					16:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 定員25名 野村 江利加	16:15~(45) LES MILLS BODYBALANCE 定員25名 山口 王将	16:15~(45) LES MILLS BODYBALANCE 定員25名 小川 久美子	16:00~(60) ZUMBA 定員25名 SAYAKA
18:00									
19:00		19:05~21:05			18:30~20:00 中学育成				
19:30									
20:00	19:45~(15) LES MILLS BODYJAM テクニック *定員25名 杉山 美紀	選手育成	19:30~(45) LES MILLS BODYPUMP *定員25名 野村 江利加						
20:30	20:15~(45) LES MILLS BODYJAM *定員25名 杉山 美紀		20:45~(45) LES MILLS BODYCOMBAT *定員25名 野村 江利加						
21:00									
21:30	21:15~(45) ピラティス45 *定員25名 伊藤 エミ								
22:00									
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。