



2023年3月 千代田店(火)~(木) (※3/22~24以外)

※3/21~24に水泳短期教室を開催するため、別紙にて特別日程のご案内がございます。予めご了承ください。

→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併用しますので、ご自身の体力等に合わせてください。

	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	多目的ルーム(旧ジム横)	プール		
10:00						10:00~12:00			10:00~12:00	10:00	
10:30		10:20~(15) アクティヴストレッチ		10:30~(45) ZUMBA ※定員30名 ECO	10:20~(15) アクティヴストレッチ					10:30	
11:00	10:30~(45) ヨガ ※定員30名 岡部 夏実	10:40~(20) コアエクササイズ	11:00~(30) アクアピクス 北山 佐和子		10:40~(20) コアエクササイズ	ベビースイミング		10:30~(45) フラダンス45 ※定員30名 桜井 雅子	11:00~(20) HIIT ※定員8名	ベビースイミング	11:00
11:30	11:30~(15) ゆがみ改善体操 ※定員25名			11:30~(45) エキサイトボクシング ※定員30名 小林 涼		11:15~(45) ★ 初中級クロール		11:45~(45) 脂肪燃焼エアロ ※定員30名 KAZUE			11:30
12:00						12:15~(60) ★ チャレンジマスターズ				12:00~(45) はじめて平泳ぎ	12:00
12:30	12:00~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員30名 小川 久美子		12:00~(45) はじめてクロール		12:30~(45) 週替わりオリエンタルレッスン 1・15・29日 ピラティス 8・(22日) スローリンパドレナージュ ※定員30名 平岩優子			12:45~(45) 骨盤を整えるクラス ※定員30名 青山 雅代			12:30
13:00											13:00
13:30	13:00~(45) バレトン ※定員30名 松谷 藍		13:15~(45) ★ 初中級バタフライ					13:45~(15) 筋トレエクササイズ ※定員15名		13:15~(45) ★ 初中級背泳ぎ	13:30
14:00											14:00
14:30	14:15~(45) スローリンパドレナージュ ※定員30名 平岩 優子	14:15~(20) ウェストシェイプ	14:15~(45) はじめて背泳ぎ	14:15~(45) HAPPY スウェット ※定員30名 石川 千博	14:15~(20) コアリラクゼーション	14:15~(45) はじめてバタフライ		14:15~(45) リラクゼーションストレッチ ※定員30名 青山 雅代		14:15~(30) 水中らくらく運動	14:30
15:00											15:00
15:30	15:15~(45) ヨガ45 ※定員30名 大路 仁香		15:00~19:00 子ども スイミングスクール	15:15~(45) 背骨の調律Sintex® ※定員30名 石川 千博		15:00~19:00 子ども スイミングスクール		15:15~(45) チューンアップステップ45 ※定員30名 嶋村 彩		15:00~19:00 子ども スイミングスクール	15:30
16:00								16:15~18:10 キッズバレエスクール			16:00
17:00											17:00
18:00	17:00~18:50 キッズダンス 山口 王将								19:00~(20) HIIT ※定員8名		18:00
19:00											19:00
19:30	19:15~(30) LES MILLS BODYPUMP ※定員25名 山口 王将		19:05~21:05 選手育成	19:15~(45) エキサイトボクシング ※定員30名 小林 涼		19:05~21:05 選手育成		19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員25名 小林 涼		19:05~21:05 選手育成	19:30
20:00											20:00
20:30	20:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員30名 野村 江利加		20:30~(30) はじめてフィンキック	20:15~(45) 全身シェイプ ※定員30名 小林 涼				20:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員30名 小川 久美子			20:30
21:00											21:00
21:30	21:15~(45) LES MILLS BODYJAM ※定員30名 杉山 美紀			21:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員30名 野村 江利加		21:15~(45) 初中級スイム		21:15~(45) LES MILLS BODYBALANCE ※定員30名 小川 久美子			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。