



2023年3月 千代田店(金)～(日) (※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得ます。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得ますので、ご自身の体力等に合わせましてご参加ください。

	金曜日		土曜日			日曜日・祝日				
	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日	12日	19日	21日(火・祝)	26日
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 BODY PUMP ※定員25名 山口 王将	ベビースイミング			10:30～(45) 水中らくらく運動 小林 涼	10:30～(60) ヨガ60 定員30名 野村 江利加	10:30～(60) ピラティス60 定員30名 伊藤 エミ	10:30～(60) スローリンパ ドレナージュ 定員30名 Tomomi	10:30～(60) ヨガ60 定員30名 岡部 夏実	10:30～(60) ヨガ60 定員30名 坂本 純子
11:00										
11:30	11:30～(45) LES MILLS BODY COMBAT ※定員30名 山口 王将	11:30～(30) はじめてフィンキック 3日・17日	キッズダンス 山口 王将		11:30～(45) はじめてバタフライ					
12:00		はじめてスノーケル (※スノーケル持参) 10日・31日								
12:30	12:30～(30) ピラティス30 ※定員30名 萩原 延子									
13:00										
13:30	13:15～(45) ヨガ45 ※定員30名 萩原 延子	13:15～(60) 中上級4泳法★	13:15～(45) LES MILLS BODY JAM ※定員30名 山口 王将		12:45～18:30				13:00～(45) LES MILLS BODY JAM ※定員30名 杉山 美紀	
14:00										
14:30	14:15～(45) ZUMBA ※定員30名 萩原 延子	14:15～(45) はじめてフェール	14:15～(45) ZUMBA ※定員30名 AYANO	14:00～(45) スローリンパ ドレナージュ ※定員15名 Tomomi		14:00～(45) U-JAM ※定員30名 YUKKY	14:00～(45) 初中級エア口45 ※定員25名 SAYAKA	14:00～(60) ZUMBA ※定員30名 鈴木 はる香	14:00～(60) LES MILLS BODY COMBAT ※定員30名 小川 久美子	14:00～(45) LES MILLS BODY JAM ※定員30名 杉山 美紀
15:00										
15:30	15:15～(45) ヨガ45 ※定員30名 3日・17日 大路仁香 10日・24日・31日 坂本純子	15:00～19:00 子ども スイミングスクール	15:15～(45) ヨガ ※定員30名 Tomomi		子ども スイミングスクール	15:00～(60) ZUMBA ※定員30名 YUKKY	15:00～(60) ZUMBA ※定員30名 SAYAKA	15:15～(45) K-POP エクササイズ ※定員30名 鈴木 是る香	15:15～(45) LES MILLS BODY BALANCE ※定員30名 小川 久美子	15:00～(45) 初中級エア口45 ※定員30名 SAYAKA
16:00										
17:00	16:15～18:10 キッズバレエスクール					16:15～(60) LES MILLS BODY COMBAT ※定員30名 野村 江利加	16:15～(45) LES MILLS BODY BALANCE ※定員30名 小川 久美子	16:15～(45) LES MILLS BODY BALANCE ※定員30名 小川 久美子		16:00～(60) ZUMBA ※定員30名 SAYAKA
18:00										
19:00										
19:30		19:05～21:05			18:30～20:00 中学育成					
20:00	19:45～(15) LES MILLS BODY JAM テクニック ※定員30名 杉山 美紀	選手育成	19:30～(45) LES MILLS BODY PUMP ※定員25名 野村 江利加							
20:30	20:15～(45) LES MILLS BODY JAM ※定員30名 杉山 美紀		20:45～(45) LES MILLS BODY COMBAT ※定員30名 野村 江利加							
21:00										
21:30	21:15～(45) ピラティス45 ※定員30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

lezmils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。