



2023年4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ましてご参加ください。

	金曜日		土曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	多目的ルーム(旧ジム横)	
10:00	4月7日のみ LES MILLS BODYBALANCE 小川 久美子	10:00~12:00	10:00~13:00		10:00
10:30	担当変更 10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員25名 青山 勝二	ベビースイミング			10:30
11:00	11:30~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員30名 小川 久美子	11:30~(30) はじめてフィンキック 7日・21日	キッズダンス		11:00
12:00		はじめてスノーケル (※スノーケル持参) 14日・28日 速水 里紗			12:00
12:30	12:30~(30) ピラティス30 ※定員30名 萩原 延子				12:30
13:00	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) 担当変更 LES MILLS BODYJAM ※定員30名 杉山 美紀		13:00
14:00	14:15~(45) ZUMBA ※定員30名 萩原 延子	14:15~(45) はじめてフール 望月 さかえ	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
15:00	15:15~(45) ヨガ45 ※定員30名 坂本 純子	15:00~19:00	15:15~(45) ヨガ ※定員30名 Tomomi		15:00
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	19:45~(15) LES MILLS BODYJAM テクニック ※定員30名 杉山 美紀	19:05~21:05	19:30~(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員25名 野村 江利加		18:00
19:00					19:00
19:30	20:15~(45) LES MILLS BODYJAM ※定員30名 杉山 美紀	選手育成	20:45~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員30名 野村 江利加		19:30
20:00					20:00
20:30	21:15~(45) ピラティス45 ※定員30名 伊藤 エミ				20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30					22:30

# 4月 日曜祝日スタジオレッスン

2日	10:30~(60) ヨガ60 野口 藤菜	14:00~(45) U-JAM YUKKY	15:00~(60) ZUMBA YUKKY	16:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
9日	10:30~(60) ピラティス60 伊藤 エミ	14:00~(60) LES MILLS BODYPUMP 小林 涼	15:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼	16:15~(45) 全身シェイブ 小林 涼
16日	10:30~(60) スローリンパ ドレナージュ60 Tomomi	14:00~(45) 初中級エアロ SAYAKA	15:00~(60) ZUMBA SAYAKA	16:15~(45) LES MILLS BODYBALANCE 小川 久美子
23日	10:30~(60) ヨガ60 坂本 純子	14:00~(45) LES MILLS BODYJAM 杉山 美紀	15:00~(45) 初中級エアロ SAYAKA	16:00~(60) ZUMBA SAYAKA
29日(土・祝)	10:30~(60) ヨガ60 3階多目的ルーム 定員 15名 大路 仁香	14:00~(60) LES MILLS BODYPUMP 小林 涼	15:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼	16:15~(45) LES MILLS BODYBALANCE 小川 久美子
30日	10:30~(60) ヨガ60 野口 藤菜	14:00~(45) 初中級エアロ45 SAYAKA	15:00~(60) ZUMBA SAYAKA	16:15~(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

lezmills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。