



2024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てご参加ください。

	金曜日		土曜日	
	別館スタジオ	プール	別館スタジオ	3階多目的ルーム
10:00		10:00~12:00	10:00~13:00	
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	10:30~(45) ピラティス RIN
11:00				10:30~(45) 水中らくらく運動 小林 涼
11:30	11:30~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員35名 小川 久美子	11:30~(30) はじめてフィンキック 5日・19日 はじめてスノーケル ※スノーケル持参 12日・26日 速水 里紗		11:30~(45) はじめて背泳ぎ 望月 さかえ
12:00		13:15~(60) 中上級4泳法 富川 信吾	RYO	
12:30	12:30~(30) ピラティス30 萩原 延子			13:15~(45) LES MILLS BODYJAM ※定員35名 杉山 美紀
13:00	13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子	14:15~(45) はじめてプール 望月 さかえ		12:45~18:30
13:30	14:15~(45) ZUMBA 萩原 延子		14:15~(45) ZUMBA AYANO	14:05~(45) リンパ コーディネーション ※定員15名 Tomomi
14:00	15:15~(45) ヨガ45 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 Tomomi	子ども スイミングスクール
14:30	16:15~18:50 キッズバレエスクール			
15:00		19:05~21:05 選手育成		
15:30			19:30~(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員25名 野村 江利加	18:30~20:00 中学育成
16:00		20:15~(45) LES MILLS BODYJAM ※定員35名 杉山 美紀		
16:30			20:45~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員35名 野村 江利加	
17:00		21:15~(45) NEW ヨガ RINO		
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

# 4月 日曜祝日スタジオレッスン

7日

10:30~(60) ヨガ60 AYAMI	14:00~(45) U-JAM YUKKY	15:00~(60) ZUMBA YUKKY	16:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
-----------------------------	------------------------------	------------------------------	---

14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) 全身ストレッチ 小林 涼
--------------------------------	---	--------------------------------------	-------------------------------

21日

10:30~(60) スローリンパ ドレナージュ Tomomi	14:00~(60) ZUMBA ECO	15:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	16:30~(45) LES MILLS BODYBALANCE 小川 久美子
--	----------------------------	---	--

28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
-----------------------------	---	--------------------------------	-------------------------------

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

レスミルズプログラムのご予約は1Fフロント横の名簿をご記入ください。定員を超えた場合はレッスン開始10分前より観覧席にて抽選で参加者を決定いたします。