



2024年5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		10:00
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	10:30~(45) 水中らくらく運動 小林 涼
11:00					
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 10日・17日			11:30
12:00					
12:30	12:30~(30) ピラティス30 萩原 延子		RYO		
13:00	13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子	13:15~(60) 中上級4泳法	13:15~(45) LES MILLS BODYJAM *定員35名 杉山 美紀		
13:30					
14:00	14:15~(45) ZUMBA 萩原 延子	14:15~(45) はじめてプール	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	
14:30					
15:00	15:15~(45) ヨガ45 坂本 純子	15:00~19:00	15:15~(45) ヨガ Tomomi		15:00
15:30		子ども スイミングスクール		子ども スイミングスクール	
16:00	16:15~18:50				
16:30	キッズバレエスクール				
17:00					
18:00		19:05~21:05		18:30~20:00	
19:00		選手育成	19:30~(45) LES MILLS BODYPUMP *定員25名 野村 江利加	中学育成	
19:30					
20:00	20:15~(45) LES MILLS BODYJAM *定員35名 杉山 美紀		20:45~(45) LES MILLS BODYCOMBAT *定員35名 野村 江利加		
20:30					
21:00	21:15~(45) ヨガ RINO				
21:30					
22:00					
22:30					

日曜祝日スタジオレッスン

3日(金)	10:30~(60) FIGHT DO 杉山 健	13:00~(60) LES MILLS BODYPUMP 小林 涼	14:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	15:30~(60) LES MILLS BODYBALANCE 小川 久美子
4日(土)	10:30~(60) バレエ エクササイズ 3階多目的ルーム RIN	13:15~(45) LES MILLS BODYPUMP 小林 涼	14:15~(45) エキサイト ボクシング 小林 涼	3階多目的ルーム 14:05~(45) リンパドレナージュ +顔ヨガ TOMOMI
5日(日)	10:30~(60) ヨガ 3階多目的ルーム AYAMI	14:00~(45) U-JAM YUKKY	15:00~(75) ZUMBA コラボレッスン YUKKY+KAZUE (承認No.26770)	16:30~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
12日(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
19日(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
26日(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。