



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			
19:00		選手育成	19:30～(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員25名 野村 江利加	18:30～20:00	
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)	13:00～(60)	14:15～(60)	15:30～(60)	
	FIGHT DO 杉山 健	LES MILLS BODYPUMP 小林 涼	LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	LES MILLS BODYBALANCE 小川 久美子	
4日(土)	10:30～(60)	13:15～(45)	14:15～(45)	3階多目的ルーム	
	バレイ エクササイズ 3階多目的ルーム RIN	LES MILLS BODYPUMP 小林 涼	エキサイト ボクシング 小林 涼	14:05～(45) リンパドレナージュ +顔ヨガ TOMOMI	15:15～(45) アロマヨガ TOMOMI
5日	10:30～(60)	14:00～(45)	15:00～(75)	16:30～(60)	
	ヨガ 3階多目的ルーム AYAMI	U-JAM YUKKY	ZUMBA コラボレッスン YUKKY+KAZUE (承認No.26770)	LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	
12日	10:30～(60)	14:00～(60)	15:15～(45)	16:15～(45)	
	ピラティス60 伊藤 エミ	LES MILLS BODYPUMP 小林 涼	エキサイト ボクシング 小林 涼	全身ストレッチ 小林 涼	
19日	10:30～(60)	14:00～(60)	15:15～(60)	16:30～(45)	
	スローリンパ ドレナージュ Tomomi	ZUMBA ECO	LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	LES MILLS BODYBALANCE 小川 久美子	
26日	10:30～(60)	14:00～(45)	15:00～(45)	16:00～(60)	
	ヨガ60 坂本 純子	LES MILLS BODYJAM 杉山 美紀	初中級エアロ SAYAKA	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。