



2024年 11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	
	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	10:20~(45) ピラティス ※定員10名 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 1日・15日・29日 はじめてスノーケル 8日・22日		11:30~(45) はじめて背泳ぎ
12:00			RYO	
12:30	12:30~(30) ピラティス30 萩原 延子			12:45~18:30
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	14:15~(45) ZUMBA 萩原 延子	14:15~(45) はじめてプール	14:15~(45) ZUMBA KURUMI	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	15:15~(45) ヨガ Tomomi	子ども スイミングスクール
14:30	16:15~18:50	子ども スイミングスクール		
15:00	キッズバレエスクール			
15:30		19:05~21:05	18:50~(20) 美尻トレ	18:30~20:00
16:00		選手育成		中学育成
16:30			19:30~(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員25名 野村 江利加	
17:00			20:45~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員35名 野村 江利加	
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00	20:15~(45) LES MILLS BODYJAM ※定員35名 杉山 美紀			
20:30				
21:00	21:15~(45) ヨガ RINO			
21:30				
22:00				
22:30				

11月 日曜祝日スタジオレッスン

★文化の日特別レッスン★

3日

11:15~(60) 免疫力アップに つながるヨガ 坂本 純子	14:00~(45) U-JAM YUKKY	15:00~(60) ZUMBA YUKKY	16:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
--	------------------------------	------------------------------	---

10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
--------------------------------	---	--------------------------------------	-------------------------------

17日

10:30~(60) スローリンパ ドレナージュ60 Tomomi	14:00~(60) ピラティス 伊藤 エミ	15:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	16:30~(45) LES MILLS BODYBALANCE 小川 久美子
--	------------------------------	---	--

23日(土祝)

10:30~(60) 3階多目的ルーム開催 ピラティス60 RIN	13:00~(45) LES MILLS BODYJAM 杉山 美紀	14:00~(60) ZUMBA KURUMI	15:15~(45) ヨガ Tomomi
--	---	-------------------------------	----------------------------

24日

10:30~(60) ヨガ60 坂本 純子	14:00~(45) LES MILLS BODYJAM 杉山 美紀	15:00~(60) LES MILLS BODYPUMP 小林 涼	16:15~(45) 全身ストレッチ 小林 涼
-----------------------------	---	---	-------------------------------

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。