

# 2021年7月1日～ スタジオタイムスケジュール

月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
<p>レスミルズバーチャルクラスに整理券は必要ございません。(定員<b>12名</b>となった場合は、参加をご遠慮ください)</p>												
10:00				バーチャル								
15				ボディバランス15								
30	バーチャル			10:20~10:35 バーチャル								
45	ストレッチボール 10:40~11:10 石川 早希	ボディコンバット30 10:40~11:10	骨盤ケアヨガ 10:30~11:15 野村 由美子	10:20~10:35 バーチャル	太極拳 10:30~11:15 陶山 志津子	幼稚園団体指導						正道会館 空手教室 ※4才~成人・親子 10:15~11:15
11:00				レスミルズコア15				ヨガ 10:30~11:30 中根 奈美子		幼稚園団体指導		
15				10:55~11:10 バーチャル								
30												
45	エアロビクス初級 11:30~12:15 小山 まゆみ	ボディバランス30 11:30~12:00 石川 早希	筋コンディショニング 11:35~12:05 袖山 悦子	ボディコンバット30 11:30~12:00								
12:00				バーチャル								
15				レスミルズコア15								
30				12:20~12:35 バーチャル								
45	リラックスヨガ 12:35~13:35 山田	ボディハンブ30 12:55~13:25	ルーシーダットン 12:25~13:25 岩崎 早友里	ボディバランス30 12:20~12:50								
13:00				バーチャル								
15				ボディハンブ30 12:55~13:25								
30				バーチャル								
45				シバム30 13:10~13:40								
14:00				バーチャル								
15				シバム30 13:45~14:15								
30	ステップ初級 13:55~14:40 西端 恵子	バーチャル	エアロビクス初中級 13:45~14:30 岩崎 早友里	ボディコンバット30 14:00~14:30 鈴木 務	ストレッチ 14:00~14:30 櫻井 紀代							
45												
15:00				レスミルズコア 14:35~15:05								
15				バーチャル								
30	エアロビクス中級 15:00~15:45 八重樫 美由紀	バーチャル		ボディハンブ30 14:50~15:20 鈴木 務	シバム30 14:50~15:20							
45												
16:00				ボディバランス30 15:30~16:00								
15				バーチャル								
30				ボディコンバット30 16:20~16:50								
45				バーチャル								
17:00				キッズダンス ※4才~小学2年生 14:30~15:30								
15				バーチャル								
30				ボディコンバット30 16:20~16:50								
45				バーチャル								
18:00				キッズダンス ※小学生以上 17:00~18:00								
15				バーチャル								
30				ボディコンバット30 16:20~16:50								
45				バーチャル								
19:00				キッズダンス ※小学生以上 18:15~19:15								
15				バーチャル								
30	RPM30 18:45~19:15 大森 俊	レスミルズコア15		ボディハンブ45 18:35~19:20 石井 貴志								
45				バーチャル								
20:00				ボディコンバット45 19:15~20:00 間根山 麻美								
15				バーチャル								
30	ボディハンブ45 19:45~20:30 鈴木 務	シバム30 19:10~19:40		シバム30 19:35~20:05								
45				バーチャル								
21:00				エアロビクス中級 19:40~20:25 八重樫 美由紀								
15				バーチャル								
30	ボディコンバット30 20:50~21:20 鈴木 務	HIPHOP 20:00~20:45 Kissa		ボディハンブ30 20:25~20:55								
45				バーチャル								
22:00				ボディアタック30 20:45~21:15 石井 貴志								
15				バーチャル								
30				ボディアタック30 20:45~21:15 石井 貴志								
45				バーチャル								
22:00				ボディハンブ30 21:00~21:30								
15				バーチャル								
30				レスミルズコア15 21:15~21:30								
45				バーチャル								
22:00				レスミルズコア15 21:15~21:30								
15				施設利用終了時間21:45まで								
30				施設利用終了時間21:45まで								
45				施設利用終了時間21:45まで								
22:00				施設利用終了時間21:45まで								

休館日

**営業時間**  
 火曜日~金曜日 : 10:00~22:00  
 土曜日 : 10:00~20:00  
 日曜日・祝日 : 10:00~19:00  
 休館日: 月曜日・お盆・年末年始・施設点検日

**スタジオカテゴリー**  
 LESMILLS・世界100ヶ国以上共通プログラム  
 エアロビクス・有酸素運動でシェイプアップ  
 ダンス・楽しくストレス発散、スキル向上  
 調整系・体の調子を整えてリフレッシュ  
 バーチャルクラス・インストラクターはおりません。  
 映像を見ながらの参加となり、出入りは自由となります。

すべてのクラスでWEB予約、もしくは整理券が必要となります。※バーチャルクラスを除く  
 整理券の整理はレッスン開始**55分前**から、配布はWEB予約の人数確定後、  
 レッスン開始**35分前**から4階マシンジムカウンターで配布致します。  
 WEB予約・整理券配布の詳細は、館内の掲示物をご確認ください。  
 □は、LIVEクラスで、内容・担当者・時間等変更があったクラスとなります。

緊急事態宣言、感染状況、FIAガイドライン等を考慮し、プログラムを変更する場合がございます。