

# 2023年2月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 style="text-align: center;">レズ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				バーチャル								
30		バーチャル		ボディバランス30 10:25~10:55								
45	ストレッチボール 10:40~11:10 石川 早希	ボディコンパット30 10:40~11:10	マットピラティス 10:30~11:15 高橋 ますみ		太極拳 10:40~11:10 富田 真弓	幼稚園団体指導	ヨガ 10:30~11:15 中根 奈美子	幼稚園団体指導	ヨガ 10:30~11:30 中根 奈美子	バーチャル	ストレッチ 10:30~10:45 吉川 景大	正道会館 空手教室 ※4才~成人・親子 10:15~11:15
11:00				バーチャル								
15				ボディコンパット30 11:15~11:45								
30	エアロビクス初級 11:25~12:10 小山 まゆみ	ボディバランス45 11:30~12:15 石川 早希	筋コンディショニング 11:30~12:00 袖山 悦子		ヨガ 11:25~12:25 松田 明子	バーチャル	ピラティス入門 11:30~12:00 中根 奈美子	バーチャル			お腹シェイプ 11:00~11:30 袖山 悦子	バーチャル
45				バーチャル								
12:00				レズミルズコア30 12:10~12:40								
15												
30	リラックスヨガ 12:25~13:25 山田	バーチャル	ルーシーダットン 12:15~13:15 岩崎 早友里									
45		ボディコンパット30 12:50~13:20		バーチャル								
13:00				シバム30 13:10~13:40								
15					エアロビクス中級 12:40~13:20 戸部 晶子							
30		バーチャル										
45	ステップ初級 13:40~14:25 西端 恵子	シバム30 13:45~14:15	エアロビクス初中級 13:30~14:15 岩崎 早友里		ボディバンプ30 13:35~14:05 鈴木 務							
14:00												
15												
30		バーチャル										
45												
15:00	エアロビクス中級 14:40~15:25 八重樫 美由紀	レズミルズコア 14:35~15:05	ボディコンパット30 14:30~15:00 袖山 悦子	ストレッチボール 14:30~15:00 吉川 景大	ボディコンパット45 14:20~15:05 鈴木 務							
15												
30		バーチャル										
45		ボディバランス30 15:25~15:55										
16:00												
15		バーチャル										
30		ボディバンプ30 16:15~16:45										
45												
17:00		バーチャル										
15		シバム30 17:05~17:35										
30												
45												
18:00												
15												
30												
45												
19:00	ボディアタック45 19:00~19:45 飯塚 翔馬	HIPHOP 19:00~19:40 Kissa	ボディジャム60 19:00~20:00 RIKI		エアロビクス初中級 19:00~19:45 岩崎 早友里							
15												
30												
45		バーチャル										
20:00	ボディコンパット45 20:00~20:45 鈴木 務	シバム30 20:00~20:30										
15												
30		バーチャル										
45												
21:00	ボディバンプ45 21:00~21:45 清野 魁斗	レズミルズコア30 20:50~21:20	ボディステップ60 20:20~21:20 木下 卓									
15												
30												
45												
22:00												
15												
30												

休館日

施設利用終了時間18:30まで

施設利用終了時間19:30まで

**営業時間**

火曜日~金曜日 : 10:00~22:30

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**

LES MILLS・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

レッスン開始**10分前**から入場可能となります。

参加ご希望の方は35分前にスタジオ前へお並び下さい。

安全管理上、レッスン内で使うツールはレッスン終了後に片づけをお願いします。

は、内容・担当者・時間等変更等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。