

2021年11月～12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
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12名となった場合は、参加をご遠慮ください)												
10:00				バーチャル							バーチャル	
15				ボディバランス15							ボディバランス15	
30		バーチャル		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		幼稚園団体指導	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	レズミルズコア15				ヨガ 10:30～11:30 中根 奈美子		ハタヨガ 10:30～11:30 野村 由美子	ヨガ 10:30～11:30 中根 奈美子	正道会館 空手教室 ※4才～成人・親子 10:15～11:15
11:00				10:55～11:10 バーチャル							シバム30 10:55～11:25	
15												
30												バーチャル
45	エアロピクス初級 11:30～12:15 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 11:35～12:05 袖山 悦子	ボディコンバット30 11:30～12:00		ヨガ 11:35～12:35 松田 明子		バーチャル		バーチャル		バーチャル
12:00				バーチャル								
15												
30				ボディバランス30 12:20～12:50								ボディステップ45 12:00～12:45 木下 卓
45		バーチャル	ルーシーダットン 12:25～13:25 岩崎 早友里	バーチャル								バーチャル
13:00	リラックスヨガ 12:35～13:35 山田	ボディパンプ30 12:55～13:25		バーチャル								ボディコンバット30 12:30～13:00
15												
30				シバム30 13:10～13:40		エアロピクス中級 13:15～14:00 八重樫 美由紀		パワーヨガ 12:50～13:35 松田 明子				バーチャル
45												ボディコンバット45 13:10～13:55 間根山 麻美
14:00												
15												
30	ステップ初級 13:55～14:40 西端 恵子	シバム30 13:45～14:15	エアロピクス初中級 13:45～14:30 岩崎 早友里									
45												
15:00												
15												
30	エアロピクス中級 15:00～15:45 八重樫 美由紀	レズミルズコア 14:35～15:05										
45												
16:00												
15												
30												
45												
17:00												
15												
30												
45												
18:00												
15												
30												
45												
19:00												
15												
30												
45												
20:00												
15												
30												
45												
21:00												
15												
30												
45												
22:00												

休館日

営業時間		スタジオカテゴリー	
火曜日～金曜日	10:00～22:30	LES MILLS	・世界100ヶ国以上共通プログラム
土曜日	10:00～20:00	エアロピクス	・有酸素運動でシェイプアップ
日曜日・祝日	10:00～19:00	ダンス	・楽しくストレス発散。スキル向上
休館日	月曜日・お盆・年末年始・施設点検日	調整系	・体の調子を整えてリフレッシュ
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。※バーチャルクラス除く		バーチャルクラス	
整理券の整列はレッスン開始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。	
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。		映像を見ながらの参加となり、出入りは自由となります。	
<input type="checkbox"/> 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】