

# 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                                    |
| <b>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12名となった場合は、参加をご遠慮ください)</b> |                                   |                                   |                                    |                           |                              |         |                             |         |                               |       |                             |  |
| 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<br>バーチャル      |                              |         |                             |         |                               |       | 10:20～10:35<br>バーチャル        |  |
| 45  | ストレッチボール<br>10:40～11:10<br>石川 早希  | ボディコンバット30<br>10:40～11:10         | 骨盤ケアヨガ<br>10:30～11:15<br>野村 由美子    | レスミルズコア15                 | 太極拳<br>10:30～11:15<br>陶山 志津子 | 幼稚園団体指導 | ヨガ<br>10:30～11:30<br>中根 奈美子 | 幼稚園団体指導 | ハタヨガ<br>10:30～11:30<br>野村 由美子 |       | ヨガ<br>10:30～11:30<br>中根 奈美子 | 正道会館<br>空手教室<br>※4才～成人・親子<br>10:15～11:15 |
| 11:00   |                                   |                                   |                                    | 10:55～11:10<br>バーチャル      |                              |         |                             |         |                               |       | シバム30<br>10:55～11:25        |  |
| 15  |                                   |                                   |                                    |                           |                              |         |                             |         |                               |       |                             |  |
| 30  |                                   |                                   |                                    |                           |                              |         |                             |         |                               |       |                             |  |
| 45  | エアロピクス初級<br>11:30～12:15<br>小山 まゆみ | ボディバランス45<br>11:30～12:15<br>石川 早希 | 筋コンディショニング<br>11:35～12:05<br>袖山 悦子 | ボディコンバット30<br>11:30～12:00 | ヨガ<br>11:35～12:35<br>松田 明子   | 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<br>12:20～12:50  |                              |         |                             |         |                               |       |                             |  |
| 45  | リラックスヨガ<br>12:35～13:35<br>山田      | バーチャル                             | ルーシーダットン<br>12:25～13:25<br>岩崎 早友里  | バーチャル                     |                              |         |                             |         |                               |       |                             |  |
| 13:00   |                                   | ボディパンプ30<br>12:55～13:25           |                                    |                           |                              |         |                             |         |                               |       |                             |  |
| 15  |                                   |                                   |                                    |                           |                              |         |                             |         |                               |       |                             |  |
| 30  |                                   |                                   |                                    |                           |                              |         |                             |         |                               |       |                             |  |
| 45  |                                   |                                   |                                    |                           |                              |         |                             |         |                               |       |                             |  |
| 14:00   |                                   |                                   |                                    |                           |                              |         |                             |         |                               |       |                             |  |
| 15  |                                   |                                   |                                    |                           |                              |         |                             |         |                               |       |                             |  |
| 30  |                                   |                                   |                                    |                           |                              |         |                             |         |                               |       |                             |  |
| 45  |                                   |                                   |                                    |                           |                              |         |                             |         |                               |       |                             |  |
| 15:00   |                                   |                                   |                                    |                           |                              |         |                             |         |                               |       |                             |  |
| 15  |                                   |                                   |                                    |                           |                              |         |                             |         |                               |       |                             |  |
| 30  |                                   |                                   |                                    |                           |                              |         |                             |         |                               |       |                             |  |
| 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       | レスミルズ     | ・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  | ・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。 |
| 整理券の整列はレッスン開始 <b>55分前</b> から、配布はWEB予約の人数確定後、 |                   |           |  |
| レッスン開始 <b>35分前</b> 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。        |                   |           |  |
| [ ] 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】**