

2023年7月～9月スタジオタイムスケジュール(一部追加)

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)												
10:00				バーチャル								
15				バーチャル								
30				バーチャル								
45	ストレッチポール 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	ボディバランス30 10:25～10:55	太極拳 10:30～11:00 富田 真弓	握機幼稚園	ヨガ 10:30～11:15 中根 奈美子	握機幼稚園	ヨガ 10:30～11:30 中根 奈美子	ボディバランス15 10:20～10:35	ストレッチ 10:25～10:40 吉川 景大	正道会館 空手教室 ※4子～成人・親子 10:15～11:15
11:00				バーチャル								
15				バーチャル								
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	ボディコンパット30 11:15～11:45	ヨガ 11:15～12:15 松田 明子	コンディショニング 11:30～12:00 袖山 悦子	ピラティス入門 11:30～12:00 中根 奈美子		エアロビクス初級 11:45～12:30 小山 まゆみ	ボディコンパット30 11:50～12:20 高橋 ますみ	アダダスヨガ 11:45～12:15 石川 早希	お慶シェパ 10:55～11:25 袖山 悦子
12:00				バーチャル								
15				バーチャル								
30				バーチャル								
45	リラクソスヨガ 12:25～13:25 山田 たか子	バーチャル	ルーサーダットン 12:15～13:15 岩崎 早友里	レスミルズコア30 12:10～12:40	パワーヨガ 12:30～13:15 松田 明子	エアロビクス初級 12:30～13:15 戸部 晶子	機能改善エクササイズ 12:15～12:45 中根 奈美子		FPM30 12:55～13:25 飯塚 翔馬	ボディアタック45 12:40～13:25 高橋 ますみ	avex dance master ※年中～小学2年生 13:00～14:00	ボディコンパット30 12:30～13:00
13:00				バーチャル								
15				バーチャル								
30				バーチャル								
45	ステップ初級 13:40～14:25 西岡 恵子	ヨガ 13:40～14:25 八重樫 美由紀	エアロビクス初級 13:30～14:15 岩崎 早友里	シバム45 13:15～14:00	エアロビクス初級 13:30～14:15 戸部 晶子	ストレッチ 13:45～14:10 櫻井 紀代	ボディコンパット30 13:45～14:15 吉川 景大	ストレッチ 13:45～14:05 松島 明香	エアロビクス初級 13:45～14:30 太田 通			コンディショニング 11:40～12:10 袖山 悦子
14:00												
15												
30												
45	エアロビクス初級 14:45～15:25 八重樫 美由紀	バーチャル	ZUMBA 14:30～15:30 Marilyn	ストレッチポール 14:30～15:00 吉川 景大	ボディコンパット45 14:30～15:15 吉川 景大	ボディコンパット30 14:30～15:00	ボディコンパット30 14:30～15:00	ステップ中級 14:45～15:30 太田 通				オリジナルダンス 14:15～15:00 Kissa
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												
15												
30												

2023年7月～9月プールタイムスケジュール

月曜	火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日							日曜日														
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7								
9:30																																																		
9:45																																																		
10:00																																																		
10:15																																																		
10:30																																																		
10:45																																																		
11:00																																																		
11:15																																																		
11:30																																																		
11:45																																																		
12:00																																																		
12:15																																																		
12:30																																																		
12:45																																																		
13:00																																																		
13:15																																																		
13:30																																																		
13:45																																																		
14:00																																																		
14:15																																																		
14:30																																																		
14:45																																																		
15:00																																																		
15:15																																																		
15:30																																																		
15:45																																																		
16:00																																																		
16:15																																																		
16:30																																																		