

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		幼稚園団体指導		幼稚園団体指導		バーチャル		
10:15		バーチャル		ボディバランス15						ボディバランス15		
10:30				10:20~10:35		太極拳		ヨガ		10:20~10:35		正道会館
10:45	ストレッチポール	ボディコンバット30	骨盤ケアヨガ	バーチャル	10:30~11:15	陶山 志津子		中根 奈美子		バーチャル		空手教室
11:00	10:40~11:10	10:40~11:10	10:30~11:15	シーエクササイズ15					ハタヨガ	10:30~11:30		※4才~成人・親子
11:15			野村 由美子	10:55~11:10					野村 由美子	10:55~11:10		10:15~11:15
11:30												
11:45												
12:00	初級エアロ	ボディバランス30	レズミルストーン30	筋コンディショニング		ヨガ		骨盤エクササイズ		ボディコンバット30		バーチャル
12:15	11:30~12:15	11:30~12:00	11:35~12:05	11:35~12:05		11:35~12:35		11:35~12:35		11:45~12:15		シバム30
12:30	小山 まゆみ	石川 早希	小川 茉莉花	袖山 悦子		松田 明子		坂詰 友美		11:50~12:15		11:40~12:10
12:45												バーチャル
13:00		バーチャル		バーチャル						背筋ピン		ボディバランス
13:15		シーエクササイズ15		シーエクササイズ15						11:50~12:20		11:50~12:50
13:30										小川 茉莉花		石井 貴志
13:45		12:20~12:35	ルーシーダットン	12:25~12:40					バーチャル			バーチャル
14:00		ボディパンプ30	12:25~13:25	バーチャル								シバム30
14:15		12:55~13:25	岩崎 早友里	ボディバランス15		ダンスエアロ		ボディバランス30		12:45~13:30		12:25~12:55
14:30		バーチャル		13:00~13:15		12:55~13:40		石井 貴志		レズミルストーン		バーチャル
14:45		バーチャル		バーチャル		清水 亜生		松田 明子		12:45~13:30		ボディコンバット30
15:00		シバム30	初中級エアロ	ボディパンプ30						13:15~13:30		13:15~13:30
15:15		13:45~14:15	13:45~14:30	13:35~14:05								ボディステップ45
15:30		西端 恵子	岩崎 早友里									13:10~13:55
15:45		バーチャル										間根山 麻美
16:00		シーエクササイズ15										オリジナルダンス
16:15		14:35~14:50	ボディパンプ30	体操教室								14:15~15:00
16:30		ボディバランス15	14:50~15:20	※4才~小学2年生								Kissa
16:45		15:10~15:25	鈴木 務	14:30~15:30								
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30												
19:45												
20:00												

休館日

緊急事態宣言発出に伴い、2月7日（日）まで特別スケジュールへ変更となります。
 ※状況により期間が変更する場合がございます。
 のクラスは、特別スケジュールの為、変更したクラスとなります。

営業時間		スタジオカテゴリー	
火曜日～金曜日	10:00～20:00	LES MILLS	・世界100ヶ国以上共通プログラム
土曜日	10:00～20:00	エアロビクス	・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	・体の開き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。
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、		映像を見ながらの参加となり、	出入りは自由となります。
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。			