

2021年3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			
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						10:20~10:35			
10:45	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	バーチャル	太極拳 10:30~11:15 陶山 志津子	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	ハタヨガ 10:30~11:30 野村 由美子	バーチャル	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				レズミルズコア15						シバム30 10:55~11:25			
11:15				10:55~11:10									
11:30				バーチャル									
11:45	エアロビクス初級 11:30~12:15 小山 まゆみ	ボディバランス30 11:30~12:00 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	ボディコンバット30 11:45~12:15	バーチャル	ボディコンバット30 11:45~12:15	ストレッチボール 11:50~12:20 石井 貴志	ボディコンバット30 11:45~12:15	ボディコンバット30 11:40~12:10	
12:00				バーチャル								バーチャル	
12:15		バーチャル		バーチャル								ボディステップ45 12:00~12:45 間根山 麻美	
12:30		シーエクソワークス15		ボディバランス30 12:20~12:50								バーチャル	
12:45		12:20~12:35		バーチャル						12:45~13:00		バーチャル	
13:00	リラックスヨガ 12:35~13:35 山田	ボディコンバット30 12:55~13:25	ルーシーダットン 12:25~13:25 岩崎 早友里	バーチャル						ボディコンバット30 12:30~13:00		バーチャル	
13:15		シバム30 13:10~13:40		ダンスエアロ 12:55~13:40 清水 亜生	パワーヨガ 12:50~13:35 松田 明子		ストレッチボール 12:55~13:25 袖山 悦子					バーチャル	
13:30		バーチャル										ボディコンバット45 13:10~13:55 間根山 麻美	
13:45		シバム30 13:45~14:15										シバム30 13:20~13:50	
14:00	ステップ初級 13:55~14:40 西端 恵子	バーチャル	エアロビクス初中級 13:45~14:30 岩崎 早友里		ボディコンバット45 14:00~14:45 鈴木 務	ストレッチ 14:00~14:30 櫻井 紀代	RPM30 13:55~14:25 間根山 麻美	シバム30 13:45~14:15	ボディコンバット45 13:50~14:35 石井 貴志	エアロビクス中級 13:40~14:25 坂詰 友美			
14:15		レズミルズコア15										ボディコンバット45 14:15~15:00 鈴木 務	オリジナルダンス 14:15~15:00 Kissa
14:30		14:35~14:50											
14:45		ボディコンバット30 14:50~15:20 鈴木 務		体操教室 ※4才~小学2年生 14:30~15:30									
15:00	エアロビクス中級 15:00~15:45 八重樫 美由紀	バーチャル											
15:15		ボディバランス15											
15:30		15:10~15:25											
15:45													
16:00													
16:15													
16:30													
16:45													
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、営業時間の変更がございます。
それに合わせスタジオのプログラムを
特別タイムスケジュールとさせていただきます。

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	・楽しくストレッチ発散。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。			
[] は、LIVEクラスで、内容・担当者・時間等変更等があったクラスとなります。			