

2021年4月1日(木)～特別スタジオタイムスケジュール 3月25日(木)更新



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		正道会館 空手教室 ※4才～成人・親子 10:15～11:15
10:30			骨盤ケアヨガ 10:30～11:15 野村 由美子	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	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	10:20～10:35 バーチャル	ヨガ 10:30～11:30 中根 奈美子	
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		レスミルズコア15						シバム30 10:55～11:25		
11:00				10:55～11:10 バーチャル								
11:15				ボディコンバット30 11:30～12:00						バーチャル		
11:30	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	バーチャル	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	骨盤エクササイズ 11:35～12:35 坂詰 友美	ボディパンプ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
12:00		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
12:15		レスミルズコア15		ボディバランス30 12:20～12:50								バーチャル
12:30		12:20～12:35 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								ボディコンバット30 12:30～13:00
12:45	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	パワーヨガ 12:55～13:40 松田 明子	バーチャル	ボディパンプ30 12:35～13:05	バーチャル	ストレッチボール 12:55～13:25 袖山 悦子	ボディコンバット30 12:45～13:15	ボディジャムテック 13:00～13:30 石井 貴志	ボディバランス30 12:45～13:15
13:00		バーチャル		シバム30 13:10～13:40								ボディコンバット45 13:10～13:55 間根山 麻美
13:15		シバム30 13:45～14:15	エアロビクス初級 13:45～14:30 岩崎 早友里									バーチャル
13:30		バーチャル			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	ボディパンプ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
13:45		レスミルズコア15										ボディパンプ45 14:15～15:00 鈴木 務
14:00	ステップ初級 13:55～14:40 西端 恵子	バーチャル										オリジナルダンス 14:15～15:00 Kissa
14:15		レスミルズコア15										バーチャル
14:30		14:35～14:50 バーチャル	ボディパンプ30 14:50～15:20 鈴木 務									ボディコンバット30 15:20～15:50
14:45		ボディバランス15										バーチャル
15:00	エアロビクス中級 15:00～15:45 八重樫 美由紀	15:10～15:25										ステップ中級 14:55～15:40 太田 通
15:15												
15:30												HIPHOP 15:20～16:05 Kissa
15:45												バーチャル
16:00		キッズダンス ※4才～小学生 15:45～16:45										
16:15												シバム30 16:15～16:45
16:30												バーチャル
16:45												
17:00												RPM 16:35～17:20 大森 俊
17:15												ボディパンプ30 17:10～17:40
17:30												バーチャル
17:45												
18:00												レスミルズコア 18:00～18:30
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15	ボディアタック30 19:00～19:30 石井 貴志	バーチャル	ボディステップ30 19:00～19:30 間根山 麻美		ボディパンプ30 18:45～19:15 石井 貴志							
19:30		シバム30 19:10～19:40										
19:45												
20:00	ボディパンプ30 19:50～20:20 鈴木 務		ボディコンバット30 19:50～20:20 間根山 麻美		ボディアタック30 19:35～20:05 石井 貴志							
20:15		HIPHOP 20:00～20:45 Kissa										
20:30												
20:45	ボディコンバット30 20:40～21:10 鈴木 務											
21:00		バーチャル	RPM30 20:50～21:20 大森 俊									
21:15		ボディバランス15										
21:30		21:15～21:30										
22:00												
22:15												
22:30												

休館日

営業時間
 火曜日～金曜日 : 10:00～22:00
 土曜日 : 10:00～20:00
 日曜日・祝日 : 10:00～19:00
 休館日: 月曜日・お盆・年末年始・施設点検日

スタジオカテゴリー
 LESMILLS・世界100ヶ国以上共通プログラム
 エアロビクス・有酸素運動でシェイプアップ
 ダンス・楽しくストレス発散。スキル向上
 調整系・体の調子を整えてリフレッシュ
 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。

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。※バーチャルクラスを除く
 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。
 WEB予約・整理券配布の詳細は、館内の掲示物をご確認下さい。
 □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。

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。