

2020年12月1日～ スタジオ特別タイムスケジュール

11/24日更新



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)												
45	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	
15				ボディバランス15							シーエクササイズ15	
30	ボディバランス30 10:30~11:00 石川 早希	バーチャル	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	正道会館 空手教室 ※4才~成人・親子 10:15~11:15
45		ボディコンバット30 10:45~11:15		シーエクササイズ15						10:55~11:10 バーチャル		
11:00				10:55~11:10								
15												
30	初級エアロ 11:30~12:15 小山 まゆみ	バーチャル	レズミルズストーン30 11:35~12:05 小川 茉莉花	筋コンディショニング 11:35~12:05 袖山 悦子	ヨガ 11:35~12:35 松田 明子	バーチャル	シバム30 11:45~12:15	バーチャル	ボディコンバット30 11:45~12:15	背筋ピン 11:50~12:20 小川 茉莉花	ボディコンバット30 11:35~12:05	シバム30 11:40~12:10
45		シーエクササイズ15										
12:00		11:45~12:00 バーチャル		バーチャル								
15												
30		シバム30 12:20~12:50	ルーシーダットン 12:25~13:25 岩崎 早友里	シーエクササイズ15								
45				12:25~12:40 バーチャル								
13:00	リラックスヨガ 12:35~13:35 山田	バーチャル		ボディバランス15	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	ボディバランス30 12:55~13:25 石井 貴志	ボディコンバット30 12:45~13:15	レズミルズストーン 12:45~13:30 小川 茉莉花		ボディバランス 11:50~12:50 石井 貴志	バーチャル
15		ボディバランス15		13:00~13:15 バーチャル								
30												
45												
14:00	初級ステップ 13:55~14:40 西端 恵子	ボディコンバット30 13:45~14:15	初級エアロ 13:45~14:30 岩崎 早友里	ボディコンバット30 13:35~14:05								
15		バーチャル										
30		シーエクササイズ15										
45												
15:00	中級エアロ 15:00~15:45 八重樫 美由紀	14:35~14:50 バーチャル	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		ボディバランス15										
30												
45												
16:00												
15												
30												
45												
17:00												
15												
30												
45												
18:00												
15												
30												
45												
19:00	ボディアタック45 18:55~19:40 小野 敬太	バーチャル	RPM30 18:55~19:25 小野 敬太		ボディコンバット45 18:30~19:15 石井 貴志	キッズダンス ※小学生以上 18:45~19:45	ボディバランス 19:00~20:00 石川 早希					
15		シバム30 19:10~19:40										
30												
45												
20:00	HIPHOP 20:00~20:45 Kissa	バーチャル	ボディコンバット45 19:55~20:40 間根山 麻美	中上級エアロ 20:00~20:45 八重樫 美由紀								
15		ボディコンバット30 20:10~20:40										
30												
45												
21:00	ボディコンバット45 21:05~21:50 鈴木 務	バーチャル	ボディステップ45 21:00~21:45 間根山 麻美	バーチャル								
15		ボディバランス30 21:15~21:45										
30												
45												
22:00												
15												
30												

施設利用終了時間 22:15まで

施設利用終了時間 22:15まで

営業時間
 火曜日～金曜日 : 10:00～22:30
 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。

すべてのクラスで整理券が必要です。※バーチャルクラス除く
 整理券配布の整列開始はクラス開始50分前から可能です。
 配布はクラス開始30分前から4階マシジムカウンターとなります。
 ※混雑状況によっては、配布時間を調整する場合がございます。
 ※詳しくは、館内のご案内をご確認ください。

休館日

Aスタジオ定員27名
Bスタジオ定員15名