

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11月14日(土) 導入決定!! 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												45
1000												1000
15				バーチャル						バーチャル		
30				ボディバランス15						シーエクササイズ15		
45	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
1100		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		
15												
30												
45	初級エアロ 11:30~12:15 小山 まゆみ	バーチャル	レスミルズストーン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	ボディバランス15	バーチャル		シバム30 11:40~12:10		バーチャル
1200		シーエクササイズ15 11:45~12:00					シバム30 12:15~12:45					
15		バーチャル										
30		シバム30 12:20~12:50										
45	リラックスヨガ 12:35~13:35 山田 たか子	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								
1300		ボディバランス15 13:10~13:25					パワーヨガ 12:55~13:40 松田 明子					
15		バーチャル										
30												
45												
1400	初級ステップ 13:55~14:40 西端 恵子	バーチャル	初中級エアロ 13:45~14:30 岩崎 早友里									
15		シーエクササイズ15 14:35~14:50										
30												
45												
1500	中級エアロ 15:00~15:45 八重樫 美由紀		ボディコンバット45 14:50~15:35 鈴木 務	体操教室 ※4才~小学2年生 14:30~15:30								
15												
30												
45												
1600		キッズダンス ※4才~小学生 15:45~16:45		キッズダンス ※4才~小学生 15:45~16:45								
15												
30												
45												
1700												
15												
30												
45												
1800												
15												
30												
45												
1900	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									
15		シーエクササイズ15 18:30~18:45										
30												
45												
2000	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												
2100	ボディパンプ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												
2200												
15												
30												
施設利用終了時間 22:15まで												

休館日

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。

ライブクラス定員
Aスタジオ24名
Bスタジオ15名

施設利用終了時間 18:45まで
 施設利用終了時間 19:45まで