

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		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		ヨガ 10:30~11:15 中根 奈美子		ハタヨガ 10:30~11:30 野村 由美子		ヨガ 10:30~11:30 中根 奈美子
10:45	ストレッチホール 10:40~11:10 石井 貴志	ボディコンバット30 10:40~11:10		シーエクサワークス15						シーエクサワークス15		
11:00				10:55~11:10						10:55~11:10		
11:15										バーチャル		
11:30	初級エアロ 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	レズミルストーン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		骨盤エクササイズ 11:35~12:35 坂詰 友美		ボディコンバット30 11:45~12:15		シバム30 11:40~12:10
11:45		バーチャル		バーチャル						バーチャル		バーチャル
12:00		シーエクサワークス15		シーエクサワークス15						ボディコンバット30 11:35~12:05		ボディバランス 11:50~12:50 石井 貴志
12:15										バーチャル		バーチャル
12:30		12:20~12:35 バーチャル		12:25~12:40 バーチャル						シバム30 12:25~12:55		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	ルーシーダットン 12:25~13:25 岩崎 早友里	ボディバランス15						バーチャル		バーチャル
13:00				13:00~13:15 バーチャル		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		ボディコンバット30 12:45~13:15		レズミルストーン 12:45~13:30 小川 茉莉花
13:15		バーチャル								バーチャル		ボディステップ45 13:10~13:55 間根山 麻美
13:30				ボディパンプ30 13:35~14:05						バーチャル		ボディコンバット30 13:20~13:50
13:45		シバム30 13:45~14:15	初中級エアロ 13:45~14:30 岩崎 早友里							バーチャル		
14:00	初級ステップ 13:55~14:40 西端 恵子	バーチャル				ボディコンバット30 14:00~14:30 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		ボディアタック45 13:50~14:35 小野 敬太
14:15		シーエクサワークス15								バーチャル		中級エアロ 13:50~14:35 坂詰 友美
14:30										ボディバランス15		RPM 14:25~15:10 間根山 麻美
14:45		14:35~14:50 バーチャル		体操教室 ※4才~小学2年生 14:30~15:30						バーチャル		オリジナルダンス 14:15~15:00 Kissa
15:00		ボディバランス15	ボディパンプ30 14:50~15:20 鈴木 務							シバム30 14:50~15:20		ボディコンバット30 14:55~15:25
15:15	中級エアロ 15:00~15:45 八重樫 美由紀	15:10~15:25								ボディコンバット30 14:55~15:25		
15:30										シーエクサワークス15		
15:45										15:10~15:25		中級ステップ 14:55~15:40 太田 通
16:00												ボディパンプ45 15:40~16:25 石井 貴志
16:15		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								
16:30												英語でダンス 15:45~16:45 ※4才~小学生
16:45												ZUMBA 16:00~16:45 Marilyn
17:00												体操教室 ※4才~小学2年生 15:45~16:45 宮腰
17:15												ボディコンバット45 16:45~17:30 鈴木 務
17:30												オリジナルダンス 17:05~17:35 Marilyn
17:45												体操教室 ※小学生 17:00~18:00 宮腰
18:00												英語でダンス 17:00~18:00 ※小学生以上
18:15												(Kpop Workout)
18:30												オリジナルダンス 17:05~17:35 Marilyn
18:45												ボディパンプ45 17:55~18:40 鈴木 務
19:00												フラダンス (カルチャー) ※ご参加には 別途お申込みが必要です。
19:15												プール・マシンジム利用終了時間18:45
19:30	ボディアタック30 18:30~19:00 小野 敬太	18:20~18:35	ボディステップ30 18:30~19:00 間根山 麻美	キッズダンス ※小学生以上 18:15~19:15		ボディパンプ30 18:30~19:00 石井 貴志		ボディバランス30 18:30~19:00 石川 早希		バーチャル		シバム30 18:45~19:15
19:45		バーチャル										プール・マシンジム利用終了時間19:45
20:00	ボディコンバット30 19:20~19:50 鈴木 務	ボディパンプ30 19:20~19:40	ボディコンバット30 19:20~19:50 間根山 麻美	バーチャル		レズミルストーン30 19:20~19:50 小川 茉莉花		ボディアタック30 19:20~19:50 小野 敬太		バーチャル		シーエクサワークス15
				19:30~19:45								19:35~19:50

休館日

緊急事態宣言発出に伴い、2月28日(日)まで特別スケジュールを延長させていただきます。
 ※状況により期間が更に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。
 ※前回の特別スケジュールからの変更はございません。

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		開整系・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。			