

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ありません。(定員12名となった場合は、参加をご遠慮ください)												
				バーチャル ボディバランス15						バーチャル シーエクソークス15		
10:00				10:20~10:35						10:20~10:35		
15	ボディバランス30 10:30~11:00 石川 早希	バーチャル ボディコンバット30 10:45~11:15	骨盤ケアヨガ 10:30~11:15 野村 由美子	バーチャル シーエクソークス15	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 ボディバランス15	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
30				10:55~11:10						10:55~11:10		
45												
11:00												
15												
30	初級エアロ 11:30~12:15 小山 まゆみ	バーチャル シーエクソークス15	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	バーチャル		バーチャル		バーチャル ボディコンバット30 11:35~12:05		バーチャル
45												
12:00												
15												
30												
45												
13:00												
15	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	ルーシーダットン 12:25~13:25 岩崎 早友里	バーチャル シーエクソークス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	レズミルストーン 12:45~13:30 小川 茉莉花	バーチャル シーエクソークス15	ボディバランス 11:50~12:50 石井 貴志	
30												
45												
14:00												
15	初級ステップ 13:55~14:40 西端 恵子	ボディパンク30 13:45~14:15	初中級エアロ 13:45~14:30 岩崎 早友里	ボディパンク30 13:35~14:05	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	ボディパンク45 13:50~14:35 鈴木 務	中級エアロ 13:50~14:35 坂詰 友美		
30												
45												
15:00												
15	中級エアロ 15:00~15:45 八重樫 美由紀	バーチャル シーエクソークス15	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	バーチャル シーエクソークス15		ボディコンバット30 14:55~15:25 間根山 麻美	バーチャル シーエクソークス15	中級ステップ 14:55~15:40 太田 通	ボディコンバット30 14:55~15:25	RPM 14:25~15:10 間根山 麻美	オリジナルダンス 14:15~15:00 Kissa
30												
45												
16:00												
15												
30												
45												
17:00												
15												
30												
45												
18:00												
15												
30												
45												
19:00												
15	ボディアタック45 18:55~19:40 小野 敬太	バーチャル シバム30 19:10~19:40	RPM30 18:55~19:25 小野 敬太									
30												
45												
20:00												
15	HIPHOP 20:00~20:45 Kissa	バーチャル ボディコンバット30 20:10~20:40	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								
30												
45												
21:00												
15	ボディパンク45 21:05~21:50 鈴木 務	バーチャル ボディバランス30 21:15~21:45	ボディステップ45 21:00~21:45 間根山 麻美	バーチャル								
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

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。

Aスタジオ定員 27名
Bスタジオ定員 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

休館日