

2020年11月1日～ スタジオ特別プログラム スケジュール



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		
休館日	レズミルズバーチャルクラス11月導入予定!! 導入日が決まり次第HP・館内にて告知いたします!													
						幼稚園団体指導		幼稚園団体指導						
	10:30~11:00		骨盤ケアヨガ 10:30~11:15 野村 由美子		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	正道会館 空手教室 ※4才~成人・親子 10:15~11:15		
	11:30~12:15		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		骨盤エクササイズ 11:35~12:35 坂詰 友美		背筋ピン 11:50~12:20 小川 茉莉花		ポディアタック45 11:50~12:35 石井 貴志			
	12:35~13:35		ルーシーダットン 12:25~13:25 岩崎 早友里		パワーヨガ 12:55~13:40 松田 明子		RPM30 12:55~13:25 間根山 麻美		レズミルズストーン 12:45~13:30 小川 茉莉花	中級エアロ 12:30~13:15 坂詰 友美		ポディステップ45 12:55~13:40 間根山 麻美		
	13:55~14:40		初中級エアロ 13:45~14:30 岩崎 早友里		ダンスエアロ 14:00~14:45 清水 亜生	ストレッチ 14:00~14:30 櫻井 紀代	ポディパンパ45 13:45~14:30 石井 貴志		ポディパンパ45 13:50~14:35 鈴木 務			RPM 14:10~14:55 間根山 麻美	オリジナルダンス 14:15~15:00 Kissa	
	15:00~15:45		ボディコンパット45 14:50~15:35 鈴木 務	体操教室 ※4才~小学2年生 14:30~15:30			ポディアタック30 14:50~15:20 石井 貴志		中級ステップ 14:55~15:40 太田 通				ポディパンパ45 15:25~16:10 鈴木 務	HIPHOP 15:20~16:05 Kissa
	15:45~16:45	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		キッズダンス ※4才~小学生 15:45~16:45		英語でダンス 15:45~16:45 ※4才~小学生	ZUMBA 16:00~16:45 Marilyn	体操教室 ※4才~小学2年生 15:45~16:45 宮腰			ポディジャム30 16:30~17:00 石井 貴志	
	17:00~18:00	キッズダンス ※小学生以上 17:00~18:00	選手コース 17:00~18:00	キッズダンス ※小学生以上 17:00~18:00		キッズダンス ※小学生以上 17:00~18:00	選手コース 17:00~18:00	英語でダンス 17:00~18:00 ※小学生以上	オリジナルダンス 17:05~17:35 Marilyn (Kpop Workout)	体操教室 ※小学生 17:00~18:00 宮腰			ポディコンパット45 17:20~18:05 鈴木 務	
	18:15~19:15			キッズダンス ※小学生以上 18:15~19:15			ポディパンパ45 18:30~19:15 石井 貴志		英語でダンス(アドバンス) 18:10~19:00 不定期開催 別途お申込みが必要です。					
	18:55~19:40		RPM30 18:55~19:25 小野 敬太				キッズダンス ※選抜 18:45~19:45		ポディバランス 19:00~20:00 石川 早希					
	20:00~20:45		ポディコンパット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										
	20:00~20:45	HIPHOP 20:00~20:45 Kissa												
	21:05~21:50		ポディステップ45 21:00~21:45 間根山 麻美				ポディアタック45 20:30~21:15 小野 敬太							
	21:30~22:00						ポディジャム30 21:30~22:00 石井 貴志							
	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

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。