

2021年7月31日まで 特別スタジオタイムスケジュール



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
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							ボディバランス15	
30		バーチャル		10:20~10:35 バーチャル		幼稚園団体指導					10:20~10:35 バーチャル	
45	ストレッチボール 10:40~11:10 石川 早希	ボディコンバット30 10:40~11:10	骨盤ケアヨガ 10:30~11:15 野村 由美子	レズミルズコア15		太極拳 10:30~11:15 陶山 志津子		ヨガ 10:30~11:30 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	ヨガ 10:30~11:30 中根 奈美子
11:00				10:55~11:10 バーチャル							シバム30 10:55~11:25	
15												
30												
45	エアロビクス初級 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	筋コンディショニング 11:35~12:05 袖山 悦子	ボディコンバット30 11:30~12:00		バーチャル		バーチャル		バーチャル		バーチャル
12:00						ヨガ 11:35~12:35 松田 明子		ボディコンバット30 11:45~12:15		ボディパンプ30 11:45~12:15	ストレッチボール 11:50~12:20 石井 貴志	ボディコンバット30 11:45~12:15
15												ボディアステップ45 12:00~12:45 木下 卓
30												
45												
13:00	リラックスヨガ 12:35~13:35 山田	12:20~12:35 バーチャル	ルーシーダットン 12:25~13:25 岩崎 早友里	ボディバランス30 12:20~12:50							12:45~13:00	ボディコンバット30 12:30~13:00
15												
30												
45												
14:00	ステップ初級 13:55~14:40 西端 恵子	シバム30 13:45~14:15	エアロビクス初中級 13:45~14:30 岩崎 早友里									ボディコンバット45 13:10~13:55 間根山 麻美
15												
30												
45												
15:00	エアロビクス中級 15:00~15:45 八重樫 美由紀	シバム30 13:45~14:15										
15												
30												
45												
16:00												
15												
30												
45												
17:00												
15												
30												
45												
18:00												
15												
30												
45												
19:00	ボディパンプ30 18:30~19:00 鈴木 務		ボディコンバット30 18:30~19:00 間根山 麻美									
15												
30												
45												
20:00												
15												
30												
45												
21:00												
15												
30												
45												
22:00												

休館日

県から要請がありました「まん延防止等重点措置」延長に伴い
20時までの営業時間短縮とさせていただきます。
短縮営業中のプログラム内容となります。

緊急事態宣言、感染状況、FIAガイドライン等を考慮し、プログラムを変更する場合がございます。

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		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		
整理券の整列はレッスン開始 55分前 から、配布はWEB予約の人数確定後、		
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。		
安全管理上、レッスン内で使うツールはレッスン終了後に片づけをお願いします。		
は、LIVEクラスで、内容・担当者・時間等変更等があったクラスとなります。		

Aスタジオ定員29名(WEB25名/整理券4名)
RPM定員20名(WEB15名/整理券5名)
Bスタジオ定員15名(WEB12名/整理券3名)
バーチャル定員12名(WEB6名/整理券6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