

2021年3月23日(火)～3月31日(水) 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	
10:15		バーチャル		ボディバランス15							ボディバランス15	
10:30				10:20～10:35							10:20～10:35	
10:45	ストレッチボール	ボディコンバット30	骨盤ケアヨガ	バーチャル	太極拳	幼稚園団体指導	ヨガ	幼稚園団体指導	ハタヨガ	バーチャル	ヨガ	正道会館
11:00	10:40～11:10	10:40～11:10	10:30～11:15	レスミルズコア15	10:30～11:15		10:30～11:15		10:30～11:30	10:55～11:25	10:30～11:30	空手教室
	石川 早希		野村 由美子		陶山 志津子		中根 奈美子		野村 由美子		中根 奈美子	※4才～成人・親子
11:15												10:15～11:15
11:30				10:55～11:10								
11:45				バーチャル								
12:00	エアロビクス初級	ボディバランス30	筋コンディショニング	ボディコンバット30	ヨガ	バーチャル	ボディコンバット30	バーチャル	バーチャル	バーチャル	ボディコンバット30	バーチャル
12:15	11:30～12:15	11:30～12:00	11:35～12:05	11:30～12:00	11:35～12:35		11:45～12:15		11:50～12:20		11:45～12:15	ボディバランス30
	小山 まゆみ	石川 早希	袖山 悦子		松田 明子		坂詰 友美		石井 貴志		石井 貴志	11:40～12:10
12:30				バーチャル								バーチャル
12:45				レスミルズコア15								ボディコンバット30
13:00	リラックスヨガ	12:20～12:35	ルーシーダットン	ボディバランス30					12:45～13:00			ボディコンバット30
13:15	12:35～13:35	バーチャル	12:25～13:25	12:20～12:50					ボディコンバット30	ボディバランス30		ボディコンバット30
	山田		岩崎 早友里	バーチャル					13:00～13:30	12:45～13:15		バーチャル
13:30				ボディコンバット30	ダンスエアロ	パワーヨガ	ストレッチボール		ボディコンバット30	ボディコンバット30	ボディコンバット30	ボディコンバット45
13:45				12:55～13:25	12:55～13:40	12:50～13:35	12:55～13:25		12:45～13:15	13:00～13:30	12:45～13:15	13:10～13:55
				シバム30	清水 亜生	松田 明子	袖山 悦子		入替なし			シバム30
14:00				13:10～13:40								13:20～13:50
14:15				バーチャル								
14:30	ステップ初級	シバム30	エアロビクス初級		ボディコンバット45	ストレッチ	RPM30	シバム30	ボディコンバット45	エアロビクス中級		
14:45	13:55～14:40	13:45～14:15	13:45～14:30		14:00～14:45	14:00～14:30	13:55～14:25	13:45～14:15	13:50～14:35	13:40～14:25		
	西端 恵子		岩崎 早友里		鈴木 務	櫻井 紀代	間根山 麻美		石井 貴志	坂詰 友美		
15:00				レスミルズコア15								
15:15				14:35～14:50								
15:30	エアロビクス中級	ボディコンバット30	ボディコンバット30	体操教室					ステップ中級			
15:45	15:00～15:45	14:50～15:20	14:50～15:20	※4才～小学2年生					14:55～15:40			
	八重樫 美由紀	鈴木 務	鈴木 務	14:30～15:30					太田 通			
16:00												
16:15												
16:30	キッズダンス	キッズダンス	キッズダンス									
16:45	※4才～小学生	※4才～小学生	※4才～小学生									
17:00												
17:15												
17:30	キッズダンス		キッズダンス									
17:45	※小学生以上	選手コース	※小学生以上									
18:00	17:00～18:00	17:00～18:00	17:00～18:00									
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15	ボディアタック30	バーチャル	ボディステップ30		ボディコンバット30	キッズダンス						
19:30	19:00～19:30		19:00～19:30		18:45～19:15	※選抜						
	石井 貴志		間根山 麻美		石井 貴志	18:45～19:45						
19:45												
20:00	ボディコンバット30	バーチャル	ボディコンバット30									
20:15	19:50～20:20		19:50～20:20									
	鈴木 務		間根山 麻美									
20:30												
20:45												
21:00	ボディコンバット30	バーチャル	ボディコンバット30									
21:15	20:40～21:10		20:40～21:10									
	鈴木 務		間根山 麻美									
21:30												
21:45												
22:00												
22:15												
22:30												

休館日

営業時間
 火曜日～金曜日 : 10:00～22:00
 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。
 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。
 □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。