

		月				火					水					
		8F	10F	8F	10F	8F	10F	8F	10F	8F	10F	8F	10F	8F	10F	
		A	B	C	ジム・スパ プール	A	B	C	D/ジム・スパ プール	A	B	C	ジム・スパ プール	A	B	
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田	マットストレッチ 10:30~11:15 SHOKO	ハタヨガ 10:30~11:15 住谷 奈緒子			エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美	アイソレーション 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半 10:25~11:10 長宗 裕美	★セミパーソナル★ 椅子ヨガ 10:40~11:25 SHOKO ★時間拡大★	アクアオーワーク 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30	DISCO WORLD 10:30~11:15 IZUMI	太極舞 10:30~11:15 久波 玲子 ★使用スタジオ交代★	ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ	10:30	
11:00																
11:30	リトモス 11:30~12:15 梶川 倫世	カーディオ、フラット使用した上半身・腹筋のウラ CARDIO TRAINING 11:50~12:20 SHIZUMA☆	ムーブメントヨガ 11:45~12:30 MANAH		アクア30 11:30~12:00 中田	ステップ45 11:30~12:15 瀬尾 江美	PARTY GROOVE 11:45~12:30 KACO	自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美	※先着10名 フロントにて 整理券を お取りください	アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	11:30	ZUMBA 11:40~12:25 久波 玲子	バレトン 11:40~12:25 IZUMI	調整体操 11:45~12:45 misa		
12:00																
12:30	LES MILLS BODY JAM 12:40~13:40 梶川 倫世	LES MILLS BODY COMBAT 12:50~13:20 スタッフ	ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI													
13:00																
13:30						モダンJAZZ ベーシック 13:15~14:00 Takamatsu	ポルドブラ 13:00~13:45 長宗 裕美	身体ほぐしヨガ 13:00~13:45 SHOKO								
14:00	ピラティス 14:05~14:50 河西ひとみ	整腰・骨盤調整 14:05~14:50 みどり														
14:30																
15:00	フラダンス 15:15~16:00 みどり															
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30	ステップ・プランク・スクワットの コア系トレーニング Hill the Beat by Breakletics® 18:40~19:20 あつし	LOCK DANCE 18:30~19:10 KACO	ピラティス 18:30~19:15 久波 玲子													
19:00																
19:30	MIXXEDFIT® 19:45~20:30 HIROMI☆	PARTY GROOVE 19:35~20:35 KACO	リラクソヨガ 19:35~20:20 久波 玲子 ★NEW★													
20:00																
20:30																
21:00	BODY COMBAT 21:00~21:45 三階 智香子	CHOREOLOGY by SALSATION® 21:00~22:00 HIROMI☆	ボディケア ストレッチ 21:00~21:45 KACO													
21:30																
22:00																

【スタジオレンタル】
A・B・Cスタジオ、
レッスンが実施されない
時間にお貸します！
音響の使用可！
通常4,400円/h
↓
キャンペーン価格
1,100円/h

⚠️ 各種レッスンの
途中入場・途中退場は
固くお断りしています

【セミパーソナル】
トレーナー1名が
数名に対して
トレーニング・ヨガ指導
を行います。

LES MILLS

SALSATION®

サウナイベント

ロウリュウ (男)

19:00~
22:00

1回15分程度
1日1~2回
実施



サウナイベント

ロウリュウ (男)

19:00~
22:00

1回15分程度
1日1~2回
実施



	木					土					日				
	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	D/ジム・スパ	プール
10:30	エアロ40 10:30~11:10 重田 舞	LES MILLS SH'BAM 10:30~11:00 あつし ★NEW★	骨盤ヨガ 10:30~11:15 Mina			リトモス 10:30~11:15	パレトン 10:30~11:15 Takamatsu	ピラティス 10:30~11:15 河西 ひとみ			フラダンス 10:25~11:10 みどり	ステップ・プランク・スクワットの コア系トレーニング Pill the Beat by Breakletics® 10:40~11:25 あつし	モーニングヨガ 10:25~11:10 MANAH		10:30
11:00				アクア45 10:45~11:30 TELU											11:00
11:30	ZUMBA 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGY by SALSATION® 11:20~12:05 HIROMI★	骨盤底筋 トレーニングが 11:45~12:30 Mina			チャレンジJAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu	骨・背・肩・首・カーディオ ・脚筋を行うクラス ソフホットヨガ 11:45~12:30 河西 ひとみ				ZUMBA 11:35~12:20 みどり	フラダンスの 基礎を行うクラス Breakin 11:50~12:20 1.3週目 ステップ 2.4週目 フット あつし	ソフホットヨガ60 11:35~12:35 久波 玲子	カルチャー ホイールヨガ 11:30~12: 15 MANAH ★有料スクール★	11:30
12:00															12:00
12:30	LES MILLS														12:30
13:00	SALSATION® 12:45~13:45	BODY COMBAT 12:45~13:30 スタッフ	ポール足裏ほぐし ～姿勢を整える～ 13:00~13:30 Mina			LES MILLS BODY COMBAT 13:00~13:45 あつし		アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU		アクア45 12:30~13:15 TELU	STRONG Nation 13:00~13:45 みどり	DISCO MIX 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ	基礎からしっかり習得し たい方におすすめ★ お申し込みはフロントに て承っております。	13:00
13:30	HIROMI★	カーディオと、プレートを使用した 上半身・腹筋のクラス CARDIO TRAINING 13:50~14:20 SHIZUMA★	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina							アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU	安東 夕菜 ★NEW★				13:30
14:00	ZUMBA 14:10~14:55 TELU					ZUMBA 14:10~15:10 miki	エアロ45 14:35~15:20 岸本 さおり	ソフホットヨガ 15:00~15:45 Mina			LES MILLS SH'BAM 14:15~15:00 安東 夕菜 ★NEW★	整腰・骨盤調整 13:55~14:40 みどり	パフォーマンス アップヨガ 14:15~15:00 ダイスケ		14:00
14:30															14:30
15:00	自力整体☆前半 15:15~16:00 長宗 裕美	フラダンス 15:05~15:50 みどり													15:00
15:30															15:30
16:00	自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美	DISCO MIX 16:10~16:55 みどり				マットストレッチ 15:40~16:25 miki	リトモス45 15:50~16:35 岸本 さおり	骨盤底筋 トレーニングヨガ 16:15~17:00 Mina							16:00
16:30															16:30
17:00						エアロ30 16:55~17:25 重田 舞									17:00
17:30	A	B	C	D	プール										17:30
18:00															18:00
18:30	ステップ40 18:40~19:20 縄手 裕子	ZUMBA45 18:50~19:35 沖本 眞理	ハタヨガ 18:30~19:15 羽原												18:30
19:00															19:00
19:30	LES MILLS														19:30
20:00	BODY JAM 19:45~20:45 梶川 倫世	STRONG Nation 20:05~20:50 安東 夕菜	ヴィンヤサフロ योग 19:45~20:30 羽原												20:00
20:30															20:30
21:00	LES MILLS	LES MILLS													21:00
21:30	BODY PUMP 21:10~21:55 安東 夕菜	SH'BAM 21:10~21:55 三隋 智香子	快眠ヨガ 21:00~21:45 羽原												21:30
22:00															22:00
閉館時間 23:00															

【スタジオレンタル】
A・B・Cスタジオ、
レッスンが実施されない
時間にお貸します！
音響の使用可！
通常4,400円/h
↓
キャンペーン価格

⚠ 各種レッスンの
途中入場・途中退場は
固くお断りしています



サウナイベント

サウナイベント



閉館時間 21:00

閉館時間 20:00

- 📖 初心者の方大歓迎！
運動が得意ではない方も、全ての方が安心して楽しめるレッスン☆
- 🔥 燃焼系プログラム！ダイエットしている方や、
汗をかきたいあなたにお勧めのプログラムです♪
- 📖 パスタオルが必要なレッスンになります！！



★超おすすめ！レスミルズプログラム★
～世界中で愛されているコア系プログラム～

- LES MILLS SH'BAM フィットネス×ダンス
「笑顔で汗をかける」がテーマのパーティー系ダンス
- LES MILLS BODYPUMP パーベール・プレートを使用した
全身のトレーニングプログラム
- LES MILLS BODYCOMBAT 人気ナンバー1
格闘技系の脂肪燃焼プログラム
- LES MILLS BODYJAM 世界中のダンスをミックスした
フィットネス系ダンスプログラム
- LES MILLS BODYATTACK 下半身トレーニングに特化した
有酸素系の脂肪燃焼プログラム