

月曜日					火曜日					水曜日					金曜日					土曜日					日曜日					
アリーナ	スタジオA	キッズスタジオ	プール	PURUMO	アリーナ	スタジオA	キッズスタジオ	プール	PURUMO	アリーナ	スタジオA	キッズスタジオ	プール	PURUMO	アリーナ	スタジオA	キッズスタジオ	プール	PURUMO	アリーナ	スタジオA	キッズスタジオ	プール	PURUMO	アリーナ	スタジオA	キッズスタジオ	プール	PURUMO	
5階	4階	2階	2階	有料スタジオ	5階	4階	2階	2階	有料スタジオ	5階	4階	2階	2階	有料スタジオ	5階	4階	2階	2階	有料スタジオ	5階	4階	2階	2階	有料スタジオ	5階	4階	2階	2階	有料スタジオ	
10:30-11:15 卓球① ※ご参加いただく 卓球②はご参加 いただけません。	10:30-11:15 ヨガ YUI			10:30-11:30 ストレッチ &筋力ケア MAYA	10:30-11:15 ヨガ 藤原 麻理子	10:30-11:15 陰ヨガ 藤原 麻理子			10:30-11:30 ビューティー アライメント ストレッチ RIKA	10:30-11:15 ピラティス 須ノ上 舞	10:45-11:15 ボディバランス			10:30-11:30 YOGA リラククス NAOKO	10:30-11:15 骨盤 エクササイズ Naomi	10:30-11:15 サルセッション AYUMI			10:30-11:30 LesMills ボディバランス MAYA	10:30-11:15 ボディアタック TOYA	10:45-11:30 ボディメイク レッスン1st RIKA.T	キッズ スクール (学研教室)	キッズ スクール (スイム)		10:20-11:05 バレーボール① ※ご参加いただく バレーボール②はご参加 いただけません。	10:30-11:15 ヨガ YUI			11:00-12:00 YOGA 骨盤 ビューティー RINA	11:00-12:00 美・ダイエット RINKA
11:25-12:10 卓球② ※ご参加いただく 卓球①はご参加 いただけません。	11:25-11:45 ボディバランス				11:30-12:15 ZUMBA 村上 佳菜子	11:30-12:15 ボディバランス MAYA!			11:30-12:15 ヨガ 須ノ上 舞	11:30-12:15 ボディジャム 藤田 瑞樹			11:40-12:00 青泳ぎ	11:30-12:15 ZUMBA SATOMAI	11:30-12:15 ヨガ yasuna	11:30-13:00 Request Lesson Time AYUMI			11:30-12:15 ボディ コンバット TOYA	11:45-12:30 ボディバランス SEIYA!				11:15-12:00 バレーボール② ※ご参加いただく バレーボール①はご参加 いただけません。	11:30-12:15 パワーフロー ヨガ YUI					
12:30-13:15 ZUMBA AYUMI	12:30-13:15 健美操 北口 洋代			12:00-13:00 YOGA ダイエット CHIE	12:30-13:15 ピラティス ひぐま	12:30-13:00 ピラティス ひぐま			12:00-13:00 YOGA パーソナル MARIKO.F	12:30-12:50 グリット			12:00-13:00 美・ダイエット MAYA	12:30-13:15 シェイプエアロ SATOMAI	12:30-13:15 ZUMBA 太田 里奈	12:30-13:15 ZUMBA 太田 里奈	12:45-13:05 クロール		12:00-13:00 YOGA ダイエット SAYAKA	12:30-13:15 ZUMBA 太田 里奈	12:45-13:30 ピラティス 松田			12:20-13:05 卓球① ※ご参加いただく 卓球②はご参加 いただけません。	12:30-13:00 ボディリセット			12:30-13:30 YOGA リフレッシュ AYANA	12:30-13:30 ストレッチ &リセット MIYUU	
13:30-14:00 ボディコンバット 角田 貴久	13:30-14:00 審判ストレッチ			13:30-14:30 YOGA リラククス CHIE	13:15-14:00 ボディバンプ ひぐま	13:30-14:20 卓球① ※ご参加いただく 卓球②はご参加 いただけません。			13:30-14:30 YOGA リラククス YOKO.H	13:40-14:25 バドミントン			13:05-13:35 アクアZUMBA 太田 里奈	13:30-14:30 ストレッチ &リセット RIKA	13:30-14:15 バレット 今井 紗耶佳	13:45-14:45 Request Lesson Time SATOMAI			13:30-14:30 YOGA美腸 MALA	13:30-14:15 ボディバンプ ひぐま	13:45-14:30 美骨盤ヨガ 松田			13:15-14:00 卓球② ※ご参加いただく 卓球①はご参加 いただけません。	13:15-14:00 RITMOS Naomi			13:00-13:20 スパッシュスドル	13:30-13:50 スパッシュスドル	
14:15-15:00 バドミントン① ※ご参加いただく バドミントン②はご参加 いただけません。	14:15-15:00 ボディアタック 角田 貴久			15:00-16:00 Pilates パーソナル YUKI	14:15-14:45 シェイプアップ ひぐま	14:30-15:15 卓球② ※ご参加いただく 卓球①はご参加 いただけません。			15:00-16:00 YOGA 代謝アップ YOKO.H	14:00-14:45 ZUMBA 太田 里奈			13:45-14:05 ファンダンス	14:30-15:15 バドミントン① ※ご参加いただく バドミントン②はご参加 いただけません。	14:45～おなか 15:00～ストレッチ			15:00-16:00 美彩心 KAORI	14:35-15:20 バドミントン	14:45-15:30 やさしい エアロ 山根 美穂			14:20-15:05 ボディバンプ RYO!	14:15-15:00 骨盤 エクササイズ Naomi			14:00-15:00 ストレッチ &リセット SORA	14:15-15:00 YOGA リフレッシュ AYANA		
15:10-15:55 バドミントン② ※ご参加いただく バドミントン①はご参加 いただけません。	15:15-15:45 シバム				15:00-15:45 ストレッチ &リセット SORA				15:00-16:00 YOGA 代謝アップ YOKO.H	15:00-15:45 ボディバランス MAYA!			15:00-16:00 美彩心 KAORI	15:25-16:10 バドミントン② ※ご参加いただく バドミントン①はご参加 いただけません。	15:30-16:00 ボディコンバット			15:00-16:00 美彩心 KAORI	15:40-16:25 卓球① ※ご参加いただく 卓球②はご参加 いただけません。	15:45-16:30 やさしい エアロ 山根 美穂			15:30-16:30 YOGA リラククス YOKO	15:15-16:00 美骨盤ヨガ Kiyoe			14:00-15:00 ストレッチ &リセット SORA	14:15-15:00 YOGA リフレッシュ AYANA		
16:00-16:25 ボディコンバット	15:55-16:25 ボディコンバット	15:15-18:00 Request Lesson Time 角田 貴久		16:00-16:20 ボディバランス					16:00-16:20 レスミルズバー					16:00-16:20 レスミルズバー	16:10-16:40 グリット			15:00-16:00 美彩心 KAORI	16:35-17:20 卓球② ※ご参加いただく 卓球①はご参加 いただけません。	16:45-17:15 ボディリセット			16:20-17:05 バスケット ボール	16:15-16:45 シバム			15:30-16:30 YOGA リラククス YOKO	15:30-16:30 トータル ビューティー ケア SORA		
17:00-17:30 キッズ スクール (バスケット)	17:00-17:30 キッズ スクール (ダンス)			16:30-17:30 美・ダイエット RINKA					16:30-17:30 美・ダイエット RINKA					16:50-17:20 ボディバランス				16:35-17:20 卓球① ※ご参加いただく 卓球②はご参加 いただけません。	17:25-17:55 ボディコンバット				17:20-18:05 ミニサッカー	17:35-18:05 レスミルズバー			17:00-17:30 ミニサッカー	17:35-18:05 レスミルズバー		
18:00-18:30 キッズ スクール (バレーボール)	18:00-18:30 キッズ スクール (ダンス)			16:30-17:30 美・ダイエット RINKA					16:30-17:30 美・ダイエット RINKA					17:40-18:25 ミニサッカー				17:40-18:25 ミニサッカー	18:05-18:35 シバム				18:15-18:45 ボディバランス			17:20-18:05 ミニサッカー	17:35-18:05 レスミルズバー			
18:30-19:00 キッズ スクール (卓球)	18:30-19:00 キッズ スクール (ダンス)			16:30-17:30 美・ダイエット RINKA					16:30-17:30 美・ダイエット RINKA					18:45-19:05 ボディバランス				18:40-19:25 バレーボール	18:45-19:15 グリット				19:25-19:55 ボディバランス			18:30-19:30 Request Lesson Time 優美	19:15-19:35 クロール			
19:00-19:30 キッズ スクール (バレーボール)	19:00-19:30 キッズ スクール (ダンス)			16:30-17:30 美・ダイエット RINKA					16:30-17:30 美・ダイエット RINKA					19:10-19:55 卓球	19:15-20:00 ピラティス AYUMI				19:15-20:00 バレーボール	19:15-20:00 ボディジャム MIYUU				19:30-20:30 YOGA リラククス MARIKO.M	19:15-19:35 クロール	19:40-20:00 平泳ぎ				
19:30-20:00 バスケット ボール	19:30～おなか 19:45～ストレッチ			19:30-20:30 YOGA 骨盤 ビューティー MIE	19:15-20:00 ヨガ YUI				19:30-20:30 美・ダイエット MIYUU					19:45-20:05 ファンダンス	19:30-20:30 ストレッチ &リセット SORA				19:30-20:30 YOGA リラククス MARIKO.M	19:30-20:30 YOGA リラククス MARIKO.M				19:15-20:00 バスケット ボール	19:45-20:05 ファンダンス	20:05-20:25 青泳ぎ				
20:00-20:30 バドミントン	20:15-21:00 RITMOS RIKA.Y			20:15-21:00 ボディバンプ GO!	20:15-21:00 RITMOS 優美				20:15-21:00 ボディアタック 角田 貴久	20:15-21:00 ZUMBA AYUMI				20:15-20:35 スパッシュスドル	20:15-21:00 ボディ コンバット NOBU	20:15-20:45 シバム			20:15-21:00 ボディ コンバット NOBU	20:15-20:45 シバム				20:45-21:05 777ストレッチ	20:45-21:05 777ストレッチ	20:45-21:05 777ストレッチ	20:45-21:05 777ストレッチ	20:45-21:05 777ストレッチ		
21:15-22:00 ボディ コンバット GO!	21:15-21:45 ボディバンプ	21:15-22:15 Request Lesson Time RIKA.Y		21:00-22:00 YOGA リフレッシュ AYANA	21:15-22:00 ミニサッカー	21:15-22:00 ミニサッカー			21:00-22:00 ストレッチ &リセット SORA	21:15-22:00 ボディ コンバット 角田 貴久	21:15-21:45 ボディバランス			21:00-22:00 Pilates パーソナル MARIKO.M	21:15-22:00 ボディ コンバット RYO!	21:00-21:45 ボディバンプ RYO!			21:00-22:00 ビューティー アライメント ストレッチ RIKA	21:00-21:45 ボディバンプ RYO!				21:15-22:00 ミニサッカー	21:15-22:00 ミニサッカー	21:15-22:00 ミニサッカー	21:15-22:00 ミニサッカー	21:15-22:00 ミニサッカー		

NEW LESSON LESMILLS VIRTUAL

「LesMills Virtual」は、レスミルズのライブレッスンをバーチャル環境で再現します。世界屈指のインストラクターによる最先端のグループエクササイズを間近に感じることができるのが、「LesMills Virtual」の特徴です。

<スケジュール内表記について>

- 定員人数に対して平均参加率70%以上のクラス
- レズミルズ映像プログラム
- ご参加に整理券が必要なクラス(レッスン開始15分前より、アリーナ・スタジオAは4Fジムカウンター、プールはプールカウンターにて配布)
- 定員人数に対して平均参加率70%未満のクラス
- 初めての方も参加しやすいクラス
- リクエストレッスン(お友達同士で少人数制レッスンを依頼できる有料レッスン)