

2024年 5月 スケジュール

～5月6日は特別スケジュールです。

【スタジオ定員】
 Aスタジオ:60名
 Bスタジオ:22名
 ※入場は10分前からの
 ご案内となります

Les Mills
予約
 ×他店舗/ピジターは通常予約不可!
 (有料予約はOK)
 参加にはWEB予約が必要です
 当日抽選整理券を引いていただきます
 予約なしで参加可能です。「確実に参加したい方」
 「優先入場希望の方」は予約出来ます

整
 参加には抽選整理券が必要です
 (フロントにて配布)
 初心者にも安心してお入り
 いただけるクラスです
 同ジャンル内では強度難度ともに
 低く設定したクラスです

中上級
 初心者の方はご参加頂けません
¥
 有料クラス

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B
9:00			9:30~10:00 セルフケア 鎌田		9:20~10:20 ヨガ 地家									
9:30														
10:00			10:20~10:50 やさしいエアロ 中里	10:20~10:50 ベーシック パンチ&キック 鎌田	10:40~11:10 LES MILLS BARRE™ KIRARI	10:00~10:45 青青コンディショニング GENKI			10:00~10:30 やさしいエアロ 高島リサ		10:00~10:45 ピラティス YOSHIKO		10:00~11:00 ヨガ 松尾	
10:30	10:25~11:25 ヨガ 二軒谷													
11:00	11:45~12:15 やさしいステップ 高島リサ	11:35~12:35 太極拳 三宅	11:10~12:10 バランス調整ヨガ 田中美早	11:10~11:55 ランランエアロ 中里	11:35~12:35 BODY PUMP™ KIRARI			11:05~11:55 自力整体 片倉		10:50~11:35 ヨガ45 佐野	10:55~11:40 オリジナルステップ 高島リサ	11:05~11:50 ZUMBA YOSHIKO	11:20~12:20 BODY PUMP™ 笹岡	
11:30														
12:00	12:30~13:15 オリジナルエアロ 高島リサ		12:30~13:15 Les Mills TONE™ YUKKY		12:55~13:55 BODYCOMBAT™ KENYA			12:15~13:15 BAILA BAILA 溝口幸穂		11:55~12:25 BODY PUMP 30™ 笹岡		12:10~12:40 セルフケア 鎌田	12:45~13:45 BODYCOMBAT™ CHISATO	
12:30														
13:00	13:30~14:20 ストリートダンス K2(カズ)		13:35~14:05 やさしいステップ 多田	卓球フリー利用	14:15~15:05 ZUMBA50 大西			12:45~13:45 はじめてパレエ 中林		12:45~13:45 BODY JAM™ NONA		13:00~13:45 パンチ&キック 鎌田	14:05~15:05 BODYATTACK™ CHISATO	
13:30														
14:00	14:40~15:40 BODYCOMBAT™ KAREN	14:30~15:30 パレエ 式(しき)	14:20~15:10 オリジナルエアロ 多田		15:25~16:10 フリースタイルダンス 大西			14:00~17:00 卓球フリー利用		14:05~15:05 RITMOS 富安	14:25~15:10 マナフラットセラピー 淡川	14:05~14:35 Les Mills TONE™30 YUKKY	14:45~15:45 BODYATTACK™ CHISATO	
14:30														
15:00														
15:30														
16:00	16:15~17:15 KIDS空手 飛心会	15:35~16:50 有料パレエスクール 75分(1回1,500円) 式(しき)		16:30~17:30 KIDS/パレエ① (加奈パレエスクール)						15:25~16:15 ヨガ50 淡川	16:00~17:30 卓球フリー利用	15:00~16:00 BODY JAM™ YUKKY	15:25~16:25 BODY JAM™ NONA	
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	18:50~19:35 青青コンディショニング GENKI	19:00~19:30 BODYCOMBAT™30 田淵	19:15~19:45 BODYATTACK™30 緒方	18:40~19:25 ジュニアポアントクラス (加奈パレエスクール)	18:40~19:40 BODYCOMBAT™ 笹岡			18:30~19:15 オリジナルエアロ 園田		19:30~20:15 Les Mills TONE™45 緒方	19:35~20:35 BODYCOMBAT™ 白木	17:45~18:45 BODYCOMBAT™ 田淵	19:05~20:05 BODYATTACK™ ZUNE	
19:30														
20:00	19:55~20:40 らくらくエアロ GENKI	20:00~20:45 ヨガ45 YUKKY	20:05~21:05 BODYSTEP™ 緒方		19:55~20:55 BODY JAM™ 佐々木ゆう			19:30~20:30 RITMOS 青山		20:45~21:45 BODYATTACK™ 緒方				
20:30														
21:00	21:00~22:00 BODY JAM™ YUKKY	21:30~22:30 BODYCOMBAT™ 栗山			21:15~22:15 BODY PUMP™ hide									
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														



5月25日(土)は通常営業
 スタジオレッスンもあります!



【有料チケット共通使用OK!】
 4月1日よりサザンモール六甲、摂津富田の有料チケット
 が購入店舗に関わらず、どちらの店舗でもご利用可能して
 頂けるようになりました。
 2店舗相互利用している方は、それぞれで別の有料チケット
 購入しなくても大丈夫です。

【フロント対応時間】
 平日 10:00-21:00
 土曜 10:00-19:00
 日曜 10:00-18:00

**スポーツ
 クラブ**
**JOY
 FIT**
 サザンモール六甲

【CLOSE】 22:00
 フロント 18:00まで
 ジム利用 21:30まで

× 通常のご参加は不可となります
 ご参加の場合は担当IRへご相談下さい。