2024年 11月 スケジュール

【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

- Lesmills GYM STUDIO パスポート：×他店舗/ビジターは通常予約不可！（有料予約はOK）
- 予約：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
- 有料予約可：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（フロント前にて配布）
- 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

11/4(月)

STUDIO A
- 10:25～11:25 ヨガ 二軒谷
- 11:45～12:30 オリジナルエアロ 高島リサ（中上級）
- 12:50～13:40 ストリートダンス K'2(カズ)
- 予約(有料のみ) 14:00～15:00 BODYJAM™ ASAMI ¥
- 整 配布 12:00～ 15:30～16:30 BODYATTACK™ ZUNE
- 16:15～17:15 KIDS空手 飛心会
- 19:00～20:00 背骨コンディショニング GENKI

【有料クラス】
・サザンメンバー様 有料チケット1枚または300円
・他店舗様 有料チケット2枚または500円
・ビジター様 施設利用＆参加費 合計1500円

仙骨枕、セラバンドをお持ちください 不調改善、肩こり・腰痛予防の効果が期待できます。 ※仙骨枕レンタル300円/回

11/23(土)

STUDIO A
- 10:20～11:05 ピラティス YOSHIKO
- 整 配布 10:00～ 11:25～12:10 ZUMBA YOSHIKO
- 12:35～13:35 BODYATTACK™ ZUNE
- 13:55～14:25 バレトン 佐々木ゆう
- 予約 当日券12:00～ 14:45～15:45 BODYJAM™ 佐々木ゆう
- 予約 当日券12:00～ 16:05～17:05 BODYPUMP™ SAEKI
- 整 配布12:00～ 17:30～18:30 BODYCOMBAT™ SAEKI

STUDIO B
- 12:20～12:50 セルフケア 鎌田
- 13:05～13:50 パンチ＆キック 鎌田
- 整 配布12:00～ 14:45～15:45 パワーヨガ 澤野

月曜日

STUDIO A
- 10:25～11:25 ヨガ 二軒谷
- 11:45～12:15 やさしいステップ 高島リサ
- 12:30～13:15 オリジナルエアロ 高島リサ（中上級）
- 13:30～14:20 ストリートダンス K'2(カズ)
- 14:40～15:40 BODYCOMBAT™ KAREN
- 16:15～17:15 KIDS空手 飛心会
- 18:50～19:35 背骨コンディショニング GENKI
- 19:55～20:40 らくらくエアロ GENKI
- 予約 当日券 18:00～ 21:00～22:00 BODYJAM™ YUKKY

STUDIO B
- 時間変更 11:35～12:20 太極拳 三宅
- 14:30～15:30 バレエ 式(しき)
- 15:35～16:50 有料バレエスクール 75分（1回1,500円） 式(しき) ¥
- 19:00～19:30 BODYCOMBAT™30 笹岡
- 整 配布18:00～ 20:00～20:45 ヨガ45 YUKKY

仙骨枕、セラバンドをお持ちください 不調改善、肩こり・腰痛予防の効果が期待できます。 ※仙骨枕レンタル300円/回

火曜日

STUDIO A
- 9:30～10:00 セルフケア 鎌田
- 10:20～10:50 やさしいエアロ 中里
- 11:10～12:10 バランス調整ヨガ 田中美早
- 12:30～13:15 LesMills TONE™ YUKKY
- 13:35～14:05 やさしいステップ 多田
- 14:20～15:10 オリジナルエアロ 多田（中上級）
- 18:45～19:15 BODYATTACK™30 緒方
- 19:35～20:35 BODYSTEP™ 緒方
- 予約 当日券 18:00～ 21:00～22:00 BODYCOMBAT™ 栗山

肩こり、腰痛、膝痛でお悩みの方に最適！

STUDIO B
- 10:20～10:50 ベーシック パンチ＆キック 鎌田
- 整 配布 10:00～ 11:10～11:55 ランランエアロ 中里（中上級）
- 13:00～15:30 卓球フリー利用
- 16:30～17:30 KIDSバレエ①（加奈バレエスクール）
- 17:35～18:35 ジュニアバレエ②（加奈バレエスクール）
- 18:40～19:25 ジュニアポアントクラス（加奈バレエスクール）
- 整 配布18:00～ 19:55～20:45 ZUMBA50 YOSHIKO

水曜日

STUDIO A
- 9:20～10:20 ヨガ 地家
- 10:40～11:10 LESMILLS BARRE™ KIRARI
- 整 配布 10:00～ 11:35～12:35 BODYPUMP™ KIRARI
- 整 配布 10:00～ 12:55～13:55 BODYCOMBAT™ KENYA
- 整 配布 12:40～ 14:15～15:05 ZUMBA50 大西
- 15:25～16:10 フリースタイルダンス 大西
- 18:40～19:40 BODYCOMBAT™ 笹岡
- 予約 当日券 18:00～ 19:55～20:55 BODYJAM™ 佐々木ゆう
- 21:15～22:15 BODYPUMP™ hide

靴下でご参加できます！バレエシューズをお持ちの方はご持参ください

STUDIO B
- 12:45～13:45 はじめてバレエ 中林
- 整 配布 12:40～ 14:05～15:05 骨盤ヨガ 碧山
- 15:30～17:00 卓球フリー利用
- 19:50～20:35 初中級エアロ 脇坂

木曜日

STUDIO A
- 10:00～10:45 背骨コンディショニング GENKI
- 整 配布 9:45～ 11:05～11:55 自力整体 片倉
- 12:15～13:15 BAILA BAILA 溝口幸穂
- 13:30～14:15 BODYJAM™45 佐々木ゆう
- 14:45～17:00 卓球フリー利用
- 18:30～19:15 オリジナルエアロ 園田（中上級）
- 19:30～20:30 RITMOS 青山
- 20:45～21:45 BODYATTACK™ 緒方

仙骨枕、セラバンドをお持ちください 不調改善、肩こり・腰痛予防の効果が期待できます。 ※仙骨枕レンタル300円/回

STUDIO B
- 16:30～17:30 KIDSバレエ①（加奈バレエスクール）
- 17:35～18:35 ジュニアバレエ②（加奈バレエスクール）
- 18:35～19:00 ジュニアバレエアドバンス
- 整 配布 18:00～ 19:30～20:15 LesMills TONE™45 緒方 有料予約可

金曜日

STUDIO A
- 10:00～10:30 やさしいエアロ 高島リサ
- 10:50～11:35 ヨガ45 佐野
- 11:55～12:25 BODYPUMP30™ 笹岡
- 12:45～13:45 BODYJAM™ NONA
- 14:05～15:05 RITMOS 冨安
- 15:25～16:15 ヨガ50 淡川
- 整 配布 18:00～ 19:35～20:35 BODYCOMBAT™ 白木 有料予約可
- 整 配布 18:00～ 20:55～21:55 BODYSTEP™ 白木 有料予約可

STUDIO B
- 10:55～11:40 オリジナルステップ 高島リサ（中上級）
- 14:25～15:10 マナフラフットセラピー 淡川
- 16:00～17:30 卓球フリー利用
- 19:50～21:00 有料バーレッスン＆ジャズスタジオ 六甲会員/1,500円（税込） ビジター/2,000円（税込） 塩津 ¥

× 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。

土曜日

STUDIO A
- 時間変更 10:20～11:05 ピラティス YOSHIKO
- 整 配布 10:00～ 11:25～12:10 ZUMBA YOSHIKO 時間変更
- 12:35～13:35 BODYATTACK™ ZUNE
- 13:55～14:25 LesMills TONE™30 YUKKY
- 予約 当日券 12:00～ 14:45～15:45 BODYJAM™ YUKKY
- 予約 当日券 12:00～ 16:05～17:05 BODYPUMP™ SAEKI
- 整 当日券 12:00～ 17:30～18:30 BODYCOMBAT™ SAEKI

STUDIO B
- 時間変更 12:20～12:50 セルフケア 鎌田
- 13:05～13:50 パンチ＆キック 鎌田
- 整 配布 12:00～ 14:45～15:45 パワーヨガ 澤野

日曜日

STUDIO A
- 10:00～11:00 ヨガ 松尾
- 整 配布 9:45～ 11:20～12:20 BODYPUMP™ 笹岡 有料予約可
- 予約 当日券 9:45～ 12:45～13:45 BODYCOMBAT™ CHISATO
- 整 配布 9:45～ 14:05～15:05 BODYATTACK™ CHISATO 有料予約可
- 予約 当日券 9:45～ 15:25～16:25 BODYJAM™ NONA
- 16:40～17:40 BODYSTEP™ NONA

STUDIO B

11月5日(火)、11月15日(金)、11月25日(月)はノースタッフデー

・スタジオ→全面休講　・男女更衣室→終日利用不可　・フロント受付→終日各種受付不可

【フロント対応時間】
平日　9:00-20:00
土曜　9:00-18:00
日曜　9:00-18:00

スポーツクラブ JOY FiT® サザンモール六甲