

# 2024年10月 スタジオプログラム

**【スタジオ定員】**  
**Aスタジオ：65名**  
**Bスタジオ：28名**  
各レッスン開始30分前に整理券配布  
 ※入場は10分前からのご案内となります。

**中上級**  
 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。  
 初心者の方にはご参加いただけません。

**初心者おすすめ!**  
 初心者の方にも安心してご参加頂けるクラスです。  
 初心者の方に特にオススメのクラスです。

**HOTプログラム**  
 室温 30℃～38℃ 前後  
 湿度 65%～75% 前後  
 持ち物  
 ヨガマット 十分な水分  
 バスタオル

10月14日(月祝)		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	STUDIO A	STUDIO B
	9:05~9:15 ラジオ体操		9:05~9:15 ラジオ体操				9:05~9:15 ラジオ体操		9:05~9:15 ラジオ体操						
9:30	9:30~10:15 ヨガ 泉本	9:30~10:30 はじめてバレエ HANABI	9:30~10:15 ヨガ 泉本	9:30~10:30 はじめてバレエ HANABI	9:30~10:15 自力整体 片倉	9:45~10:15 やさしいエアロ 宮本 浩子	9:30~10:15 ヨガ 五十嵐	9:30~10:15 ヨガ 中村(真)	10:00~10:30 やさしいエアロ 富岡	9:45~10:30 自力整体 勝田	10:00~10:45 かんたんエアロ 宮本 浩子	9:30~10:30 オリジナルエアロ 梶田	9:45~10:15 やさしいステップ 多田	9:45~10:30 BODYBALANCE™45 加藤	9:00
10:00					※スポーツタオル持参										
10:30	10:45~11:30 らくらくエアロ 町田	11:00~11:30 BODYBALANCE™30 加藤	10:45~11:30 らくらくエアロ 町田	11:00~11:30 BODYBALANCE™30 加藤	10:35~11:20 ヨガ 宮本 浩子			10:45~11:15 やさしいステップ 中村(晴)	11:00~11:45 ピラティス 富岡	11:00~11:45 ヨガ YUKKY			10:45~11:30 らんらんエアロ 多田	10:55~11:25 FXのみ実施	10:00
11:00															
11:30	12:00~12:30 BODYCOMBAT™30 加藤	12:00~12:30 やさしいステップ 瀬戸梢	12:00~12:30 BODYCOMBAT™30 加藤	12:00~12:30 やさしいステップ 瀬戸梢	11:40~12:25 フラダンス 阪本	12:00~12:30 やさしいステップ 土居	12:00~12:45 BODYPUMP™45 入海	12:00~12:45 らくらくエアロ 中村(晴)	12:00~13:00 有料ピラティス 富岡	12:15~13:00 LESMILLS TONE™45 YUKKY			12:00~12:45 オリジナルエアロ 土居	11:45~12:30 HOTリンパヨガ 多田	11:00
12:00															
12:30	13:00~13:45 ZUMBA 瀬戸	13:00~13:45 すっきりヨガ 八川	13:00~13:45 ZUMBA 瀬戸	13:00~13:45 すっきりヨガ 八川	12:45~13:30 らくらくエアロ 土居			13:15~14:00 らくらくエアロ 中西	13:15~14:00 リラクゼーション 柴崎	13:00~13:45 ヨガ 星本	13:00~13:45 やさしいステップ GENKI	13:00~13:30 HOT BODYBALANCE™45 今北	13:15~14:00 LESMILLS TONE™45 今北	13:45~14:30 フラダンス 阪本	13:00
13:00															
13:30	14:00~15:00 有料ストリートダンス 八川 第2・第4週のみ実施	14:00~15:00 有料ストリートダンス 八川 第2・第4週のみ実施			14:00~15:00 RITMOS 優美			14:30~15:30 BODYJAM™ YUKKY	14:30~15:15 HOTヨガ 柴崎	14:15~15:00 ZUMBA 橋本	15:00~15:45 簡単Enjoyダンス 八川	14:00~14:45 らんらんエアロ GENKI	14:20~15:20 BODYCOMBAT™ 加藤	14:15~15:00 アクティブヨガ 林	14:00
14:00															
14:30	15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	15:30~16:30 ストリートダンス OKKUN			15:40~16:40 KIDS(3~6歳) 飛心会空手 徳富	15:30~16:15 社交ダンス 山本	15:50~16:35 KIDS DANCE はるお	15:30~17:30 卓球	15:15~16:00 背骨コンディショニング GENKI	15:30~16:15 Free Style Hip Hop YUUKI	15:45~16:45 ヨガ 林	15:00
15:00															
15:30	16:40~17:40 KIDS(小学生) 飛心会空手 徳富	フリー利用	16:40~17:40 KIDS(小学生) 飛心会空手 徳富	フリー利用				17:00~18:00 卓球 フリー利用		16:35~17:35 KIDS DANCE はるお	16:30~17:15 BODYJAM™45 瀬口	16:30~17:15 BODYJAM™45 瀬口			16:00
16:00															
16:30	17:15~18:15 KIDSバレエ 河合		17:15~18:15 KIDSバレエ 河合							17:35~18:35 KIDS DANCE はるお	17:45~18:30 BODYPUMP™45 瀬口	17:45~18:30 BODYPUMP™45 瀬口			17:00
17:00															
17:30	18:50~19:50 BODYPUMP™ 空閑	18:40~19:25 HOT機能改善プラス 坂東	18:50~19:35 らくらくエアロ GENKI	19:50~20:50 BODYPUMP™ 空閑	19:55~20:40 背骨コンディショニング GENKI			19:15~19:45 BODYCOMBAT™30 空閑	19:15~19:45 BODYPUMP™30 入海	19:20~19:50 KIDS DANCE はるお	19:10~19:55 RITMOS 45 増田	19:00~19:45 クラシックバレエ 松尾	19:00~19:45 BODYATTACK™45 空閑	18:00	
18:00															
18:30	20:15~21:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	20:30~21:15 かんたんストリートジャズ MIYUKI	19:40~20:25 HOT機能改善プラス 坂東	19:55~20:40 背骨コンディショニング GENKI	※スポーツタオル持参			20:30~21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:15~21:00 BODYPUMP™45 瀬口	20:10~20:55 BODYBALANCE™45 加藤	20:00~21:00 ストリートダンス はるお	20:25~21:25 BODYCOMBAT™ 空閑			19:00
19:00															
19:30	21:15~22:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	21:30~22:15 かんたんストリートジャズ MIYUKI	21:10~22:10 BODYATTACK™ 瀬口					21:45~22:30 ZUMBA 中村(晴)	21:15~22:15 BODYJAM™ MIYU						18:00
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															
23:00															
23:30															

## ~スタジオレッスン予約~


**予約は2種類!**

- ①有料チケット予約  
5枚つづり1,000円(税込)
- ②通常予約(有料と併用OK)

**予約対象レッスン**

- ①有料チケット予約  
すべてのレッスンが対象
- ②通常予約: マーク付き

レッスン予約  
WEBサイト  
QRコード↓



## 10月はLESMILLS新曲月

BODYPUMP #130	筋カトレニングクラス
BODYCOMBAT #100	格闘技系ワークアウトクラス
BODYATTACK #125	有酸素系全身ワークアウトクラス
BODYJAM #109	ダンスワークアウトクラス
BODYBALANCE #105	「NEW YOGA」プログラム
LESMILLS TONE #26	有酸素・ストレッチ・コアの集約クラス

10月中は  
同じナンバーを  
実施!  
始めるなら10月が  
オススメ

内容につきましては予告なく  
変更、代行、休講の可能性がございます。

【フロント】 23:00まで  
(入会受付 22:30まで)

【ジム利用】 23:45まで  
※ゲートアウト 24:00厳守

