

# 10月レッスンプログラム

[ 営業時間 ] 6:00 - 24:00 (フロント受付 9:00 - 21:30)  
 [ 休館日 ] 毎月第1木曜日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00							
9:00	9:15-10:05 朝ヨガ 石崎	9:00-9:45 美bodyピラティス CHIEMI	8:45-9:30 優しいヨガ CHIEMI	9:15-10:00 BODYCOMBAT satoshi	9:00-9:45 美脚美尻骨盤ヨガ 間中	9:30-10:30 朝ヨガ	
10:00			10:00-10:45 BODYPUMP 片野		10:15-11:15 リラックスヨガ 鈴木	間中	10:30-11:00 はじめてエアロ 鈴木
11:00	10:35-11:25 ボルドブラ 石崎	10:45-11:15 簡単ステップ 武市		10:30-11:30 ヨガ みっちよん		11:00-11:30 かんたんエアロ 間中	
12:00	11:55-12:45 骨盤ダイエット 石崎	11:45-12:30 エアロ初級 武市	11:15-12:00 BODYATTACK 片野	12:00-12:30 簡単ステップ 間中	11:45-12:45 BODYPUMP SATOMI		11:30-12:30 骨盤調整 鈴木
13:00	13:15-14:15 SALSATION Konchi	13:15-14:00 フラエクササイズ マカナ	12:30-13:30 リトモス 吉田	13:00-14:00 骨盤ストレッチ 間中	13:15-14:15 バランスコーディネーション 長谷川	12:15-13:15 リトモス 吉田	<b>NEW</b> 13:00-14:00 週替わりLESMILLS 10/1,15 BODYATTACK YUSUKE 10/8 BODYCOMBAT 山下
14:00			14:00-15:00 MEGA DANZ® 吉田			13:45-14:45 ヨガ みっちよん	14:30-15:30 ZUMBA® 吉田
15:00	14:45-15:45 ピラティス CHIEMI	14:30-15:30 癒しのヨガ 間中	15:30-16:15 POP pilates CHIEMI	14:30-15:15 エアロ初中級 長谷川	14:45-15:45 BODYJAM 長谷川		16:00-16:45 LESMILLS TONE AYUKA ※定員 40名
16:00		16:00-17:00 MEGA DANZ® 吉田		15:45-16:30 SH'BAM 長谷川		16:45-17:45 ZUMBA® 土屋	17:15-18:15 BODYCOMBAT AYUKA
17:00			18:00-18:30 らくらくエアロ 間中	17:45-18:15 BODYPUMP 山下	18:45-19:30 ピラティス Asaka	18:15-19:15 BODYJAM SATOMI	
18:00		18:30-19:30 BODYPUMP satoshi	19:00-19:45 ステップ初中級 間中	18:45-19:30 リトモス 秋澤		19:45-20:45 BODYPUMP SATOMI	
19:00	18:45-19:30 SH'BAM 長谷川			20:00-20:45 ZUMBA® 秋澤	20:00-21:00 ZUMBA® Asaka		
20:00	20:00-21:00 BODYJAM 長谷川	20:00-20:45 BODYCOMBAT AYUKA	20:15-21:15 SALSATION Konchi			21:15-22:15 BODYATTACK 山下	
21:00		21:15-22:00 LESMILLS TONE AYUKA ※定員 40名		21:15-22:00 BODYATTACK YUSUKE	21:30-22:30 BODYCOMBAT satoshi		
22:00	21:30-22:30 BODYCOMBAT satoshi						
23:00							

定員  
**50名**  
レッスン開始2時間前から  
フロントで整理券配布

若葉マーク  
運動初心者でも安心して参加できます

ゆったりマーク  
ゆったりとした動作が中心のレッスンです

WEB予約レッスン 右記QRコードまたはHPからレッスン開始1週間前の23:00~レッスン前日23:00まで受付  
 (キャンセル、キャンセル待ちもWEB上で受付) 当日フロントにてWEB予約順に整理券配布  
 ※当日キャンセルについては店舗まで必ずご連絡ください  
 当日キャンセルができた場合はキャンセル待ちの方へお電話にて連絡いたします

