

【祝6周年】特別スケジュール 1月24日（土）～1月30日（金）

1月24日 土曜日			
Studio		ジム	多目的エリア
Natural	volcano		
9:00			
9:30			
10:00	9:45～10:30 ストレッチ 宮下 美紀	9:50～10:35 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀	10:00～11:45
10:30			
11:00	10:50～11:35 LES MILLS BODYATTACK 宮下 美紀	10:55～11:40 HOTYOGA ミドル (男女参加可能) 杉崎 智子	卓球フリー
11:30			
12:00	11:55～12:40 LES MILLS BODYPUMP 遠辺 光	11:55～12:40 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 杉崎 智子	12:00～18:00
12:30			
13:00	13:00～13:45 チャオチャオフィット KAZKO	13:10～13:55 ビギナー (男女参加可能) 功美	
13:30			
14:00	14:05～14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:15～15:00 HOTYOGA ティックス (男女参加可能) 宮下 美紀	
14:30			
15:00	15:10～15:55 ZUMBA KAZKO	15:20～16:05 ベシックヨガ 座るところから 寝るところまでー 樋口 志保	パーソナル トレーニング 専用ブース
15:30			
16:00	16:15～17:00 UBOUND 土田 紗也	16:25～17:10 HOT フットコンディショニング (男女参加可能) 千葉 かおり	
16:30			
17:00	17:20～18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	17:30～18:15 HOT ピラティス 尚武	
17:30			
18:00			
18:30	18:25～19:10 LES MILLS BODYPUMP 宮田 茜	18:30～21:00	18:30～22:00
19:00	★イベント予約★ 19:30～20:30 LES MILLS BODYATTACK 伊藤倫太郎&宮下美紀	HOTフリータイム	
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

1月25日 日曜日			
Studio		ジム	多目的エリア
Natural	volcano		
9:00			
9:30			
10:00	9:35～10:20 LES MILLS BODYCOMBAT 真山 丈典	9:40～10:25 HOTYOGA 骨盤調整 糟谷 敦	10:00～11:45
10:30			
11:00	10:40～11:25 ZUMBA Sae	10:45～11:30 HOTYOGA ビギナー 糟谷 敦	卓球フリー
11:30			
12:00	11:45～12:30 LES MILLS DANCE 大関 まなみ	11:55～12:40 HOT シーズナルフロ-ヨガ 島田 美紀	12:00～18:00
12:30			
13:00	★イベント予約★ 13:00～13:45 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子 & 久保木裕子		
13:30			
14:00	★イベント予約★ 14:05～14:50 LES MILLS BODYCOMBAT 山本悠子 & 久保木裕子	14:10～14:55 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) mie	
14:30			
15:00	15:10～15:55 LES MILLS Shapes 土田 紗也	15:10～15:55 HOTYOGA ミドル (男女参加可能) mie	パーソナル トレーニング 専用ブース
15:30			
16:00	16:15～17:00 LES MILLS BODYATTACK 阿部 里菜	16:15～17:00 HOTYOGA ビギナー tomo	
16:30			
17:00	★イベント予約★ 17:20～18:05 UBOUND 土田紗也 & 真山丈典	17:15～18:00 HOTYOGA リフレッシュ tomo	
17:30			
18:00			
18:30	★イベント予約★ 18:25～19:10 LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸	18:15～21:00	18:30～22:00
19:00			
19:30	★イベント予約★ 20:50～21:50 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子 & 宮田茜		
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

1月27日 火曜日			
Studio		ジム	多目的エリア
Natural	volcano		
9:00			
9:30			
10:00	10:10～10:55 ZUMBA 岩崎 友美	10:00～10:45 HOTYOGA ミドル 菅野 有希	10:00～11:45
10:30			
11:00	11:15～12:00 グラマッスルフィット miyu	11:05～11:50 HOT 整体オリジナル (男女参加可能) 竹田 真知枝	11:00～11:30 スタッフ運動サポート
11:30			
12:00	12:20～13:05 LES MILLS Shapes 宮下 美紀	12:10～12:55 eye!カバリー (男女参加可能) 竹田 真知枝	卓球フリー
12:30			
13:00	13:30～14:00 UBOUND 宮下 美紀	13:20～14:05 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 倉又 由紀子	パーソナル トレーニング 専用ブース
13:30			
14:00	14:25～15:10 FIGHT DO FIGHTING FITNESS 貴達 真紀子	14:25～15:10 HOTYOGA リンパロー (男女参加可能) mie	14:15～16:00
14:30			
15:00	15:30～16:30 チアダンス ベシックキダー	15:30～16:15 HOTYOGA ティックス mie	卓球フリー
15:30			
16:00	16:40～17:40 チアダンス ジュニアクラス	HOTフリータイム	麻雀
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30	18:40～19:25 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	18:30～19:15 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 御手洗 香代	19:00～19:30 スタッフ運動サポート
19:00			
19:30	19:45～20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	19:35～20:20 HOTYOGA ミドル 御手洗 香代	パーソナル トレーニング 専用ブース
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

1月28日 水曜日			
Studio		ジム	多目的エリア
Natural	volcano		
9:00			
9:30			
10:00	10:00～10:45 UBOUND 宮下 美紀	10:00～10:45 HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 竹内 愛	10:00～11:45
10:30			
11:00	11:05～11:50 スリムフロ-ヨガ 三船 麻里子	11:05～11:50 HOTYOGA ビギナー 功美	11:00～11:30 スタッフ運動サポート
11:30			
12:00	12:10～12:55 FIGURE 8 TAKAKO	12:10～12:55 得格メイク Hot 大久保 晴子	12:00～14:00
12:30			
13:00	13:15～14:00 ZUMBA TAKAKO	13:15～14:00 HOT ヘルピックストレッチ 宮澤 秀子	13:00～13:30 スタッフ運動サポート
13:30			
14:00	14:20～15:05 フラダンス ～マリアナスタイル～ 滝沢 保世	14:20～15:05 HOTYOGA ティックス 樋口 志保	14:15～16:00
14:30			
15:00	★イベント予約★ 15:25～16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 宮下美紀 & 真山丈典	15:20～18:00	麻雀
15:30			
16:00	16:30～17:30 チアダンス ジュニアクラス	HOTフリータイム	16:15～18:00
16:30			
17:00			
17:30			
18:00	17:45～18:45 チアダンス アドバンスクラス		卓球フリー
18:30			
19:00	19:00～19:45 ZUMBA 岩崎 友美	18:50～19:35 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀	19:00～20:15
19:30			
20:00	20:05～20:50 グラマッスルフィット 川又 珠美	19:55～20:40 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) NANAE	パーソナル トレーニング 専用ブース
20:30			
21:00	21:10～21:55 K-POP DANCE GROOVE 別府 目哉	20:55～21:40 HOTYOGA リンパロー (男女参加可能) NANAE	20:30～22:00
21:30			
22:00			
22:30			

【祝6周年】特別スケジュール 1月24日（土）～1月30日（金）

1月29日 木曜日				1月30日 金曜日			
Studio		ジム	多目的エリア	Studio		ジム	多目的エリア
Natural	volcano			Natural	volcano		
9:00							
△全レッスン事前WEB予約が必要となります。							
9:30							
10:00	9:45～10:30 24式太極拳 弘澤 成美	10:00～10:45 HOTYOGA ビギナー 糟谷 敦		10:00～11:45	10:00～10:45 ベルビック ストレッチ Kaori	10:00～10:45 HOTYOGA デトックス tomo	10:00～11:45
10:30							
11:00	10:50～11:35 ZUMBA Sachi	11:05～11:50 HOT シーズナルフローヨガ 宮下 美紀	11:00～11:30 スタッフ運動サポート	卓球フリー	11:05～11:50 フラダンス ～アパナスタジオスタイル～ 高橋 恵美	11:05～11:50 HOTYOGA リフレッシュ tomo	11:00～11:30 卓球フリー
11:30							
12:00	11:55～12:40 骨格メイク Re:style リカ	12:10～12:55 Brain to Balance 博美		12:00～14:00	12:10～12:55 ハーモニズム 御手洗 香代	12:10～12:55 HOTYOGA リンパロー (男女参加可能) エリカ	12:00～14:00
12:30							
13:00	13:00～13:45 リラックスヨガ 阪本 美佳子	13:15～14:00 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 栗原 美奈	13:00～13:30 スタッフ運動サポート	パーソナル トレーニング 専用ブース	13:15～14:00 LES MILLS BODYPUMP 白石 周史	13:15～14:00 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 御手洗 香代	13:00～13:30 パーソナル トレーニング 専用ブース
13:30							
14:00	★イベント予約★ 14:05～14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口志保&梅田文江	14:20～15:05 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 阪本 美佳子		14:15～16:00	14:20～15:05 ZUMBA エリカ	14:20～15:05 HOT シーズナルフローヨガ 樋口 志保	14:15～16:00
14:30							
15:00	15:10～15:55 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	15:25～16:10 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎		卓球フリー	15:25～16:10 LES MILLS DANCE AIRI	15:25～16:10 HOTYOGA ミドル 佐藤 亮子	麻雀
15:30							
16:00							
16:30		16:30～18:00 HOTフリータイム		麻雀		16:30～18:15 HOTフリータイム	卓球フリー
17:00							
17:30							
18:00					17:45～18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史		
18:30	18:30～19:15 ハルトン 満生 恒太郎	18:35～19:20 HOTストレッチ (男女参加可能) 山本 悠子	19:00～19:30 スタッフ運動サポート	19:00～20:15	18:50～19:35 LES MILLS BODYPUMP 西村 健	18:45～19:30 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎	19:00～19:30 スタッフ運動サポート
19:00							
19:30	19:35～20:20 K-POP CHOA Mai*Mai	19:40～20:25 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎		パーソナル トレーニング 専用ブース	19:55～20:40 UBOUND 土田 紗也	19:50～20:35 HOT ヨガニドラ 岡村 幸	パーソナル トレーニング 専用ブース
20:00							
20:30	20:40～21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 熊 優一	20:45～21:30 HOTフリータイム		卓球フリー	21:00～21:45 エアロビクス ライト 満生 恒太郎	20:55～21:40 HOT Active Flow 大前 喜世	卓球フリー
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

～スタジオレッスン参加について～

レッスン開始時間までにスタジオまでお越しください。途中参加はできません。

【WEB予約】

レッスン直前までご予約が可能です。

イベント予約

・・・イベント予約クラス。別途イベント予約が必要です。※イベントレッスンは定員が異なります。

※予約方法・予約開始日は決定次第別途、館内・HPに掲載いたします。

有料レッスン・・・550円(税込)



・・・6周年特別クラスです。



・・・電子キャンドルを置きたいいつもと違う雰囲気の中でレッスンを行うクラスです。

【自動キャンセルシステム】

レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、予約されたレッスンは自動的にキャンセルになります。

自動キャンセルされた空き枠につきましては、レッスン開始5分前より予約可能となります。

【定員設定】

◆Studio Natulal: 29名

◆Studio Volcano: 30名

【Hotプログラム参加について】

ご参加するにはヨガマットの上に敷く「バスタオル(大きめのタオル)」を必ず準備ください。

尚、「1リットル程度のお水」もご用意ください。

HOTフリータイム・フリータイムは男女入場可能です。

【その他】

◆初心者の方向けプログラムについて《マーク》

初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方などにおすすめのプログラム。

【法人会員様】

スタッフ受付時間内のみご利用いただけます。

※事前決済済みの法人会員様はスタッフ受付時間外のレッスンもご参加いただけます。

入館時入口自動扉横、法人会員様事前決済済み専用QRリーダーに「入館用QRコード」をかざしてご入館ください。

※その他、都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。ホームページをご確認ください。

【スタッフ受付時間】

11:00～20:00

6周年イベント予約一覧表

イベント日	時間	レッスン名	定員	担当者	東小金井店会員 予約開始日	予約開始時間	他店舗所属会員 予約開始日	予約開始時間
1月24日(土)	19:30~20:30	BODY ATTACK60(有料)	16名	伊藤倫太郎 宮下美紀	1月10日(土)	15:00~	1月17日(土)	19:30~
1月25日(日)	13:00~13:45	BODY PUMP45	27名	山本悠子 久保木裕子	1月10日(土)	15:00~	1月17日(土)	19:35~
1月25日(日)	14:05~14:50	BODY COMBAT45	27名	山本悠子 久保木裕子	1月10日(土)	15:00~	1月17日(土)	19:40~
1月25日(日)	17:20~18:05	UBOUND	27名	土田紗也 真山文典	1月10日(土)	15:00~	1月17日(土)	19:45~
1月25日(日)	18:25~19:10	BODY COMBAT45	29名	中澤俊幸	1月11日(日)	15:00~	1月18日(日)	19:30~
1月27日(火)	20:50~21:50	BODY PUMP60(有料)	27名	山本悠子 宮田茜	1月11日(日)	15:00~	1月18日(日)	19:35~
1月28日(水)	15:25~16:10	BODY COMBAT45	27名	宮下美紀 真山文典	1月11日(日)	15:00~	1月18日(日)	19:40~
1月29日(木)	14:05~14:50	BODY BALANCE45	27名	樋口志保 梅田文江	1月11日(日)	15:00~	1月18日(日)	19:45~

●レッスン開始5分前までご予約いただけます。

●レッスンのキャンセルは、レッスン前日の23:59までとなりますので、ご予約いただいたレッスンに参加できないことが発覚した場合、
必ず前日までにキャンセルをお願いいたします。

●開催当日5分前まではご予約いただけますが、当日キャンセル不可となります。

●1月24日(土)BODY ATTACK60と1月27日(火)BODY PUMPはWEB決済となります。フロント入金はありません。

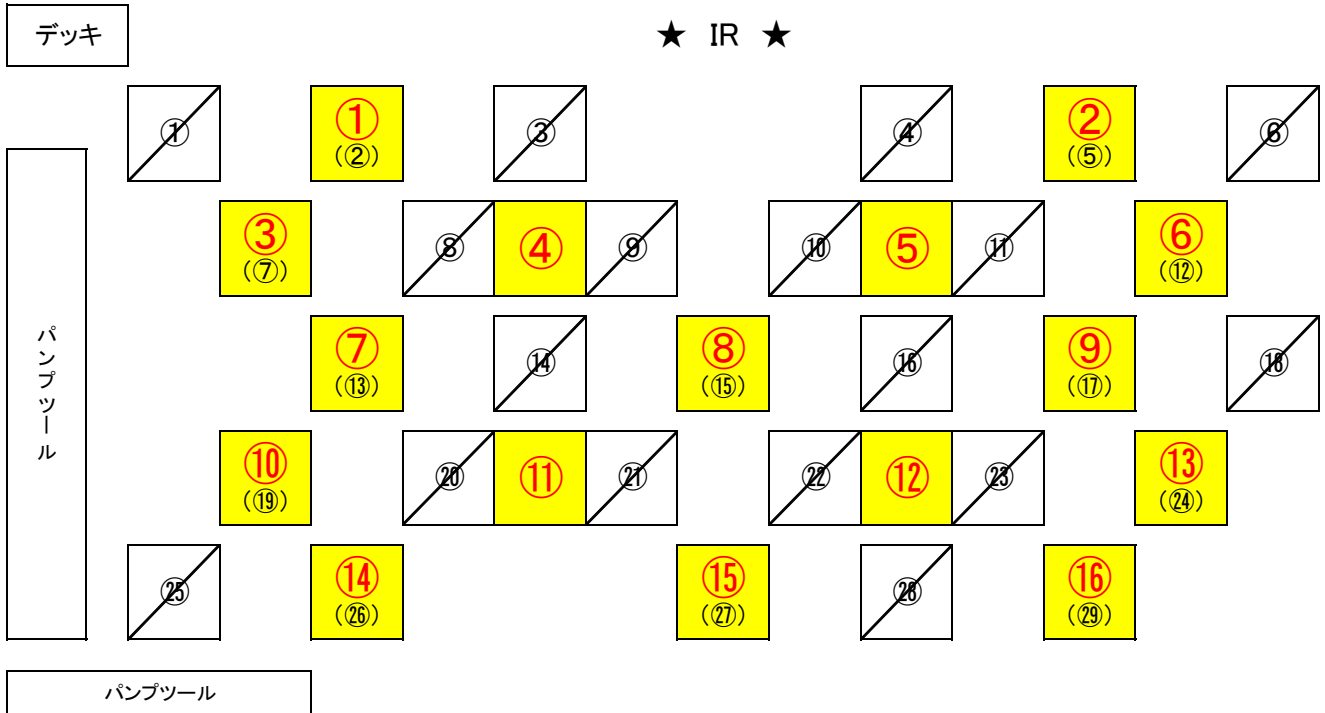
※有料レッスン: 当日キャンセル・無断キャンセルはクレジット決済済みとなるためご返金いたしかねます。予めご了承ください。

●店頭や電話でのお申し込みは受け付けておりません。WEBサービス・アプリからご予約をお願いいたします。

★予約方法★

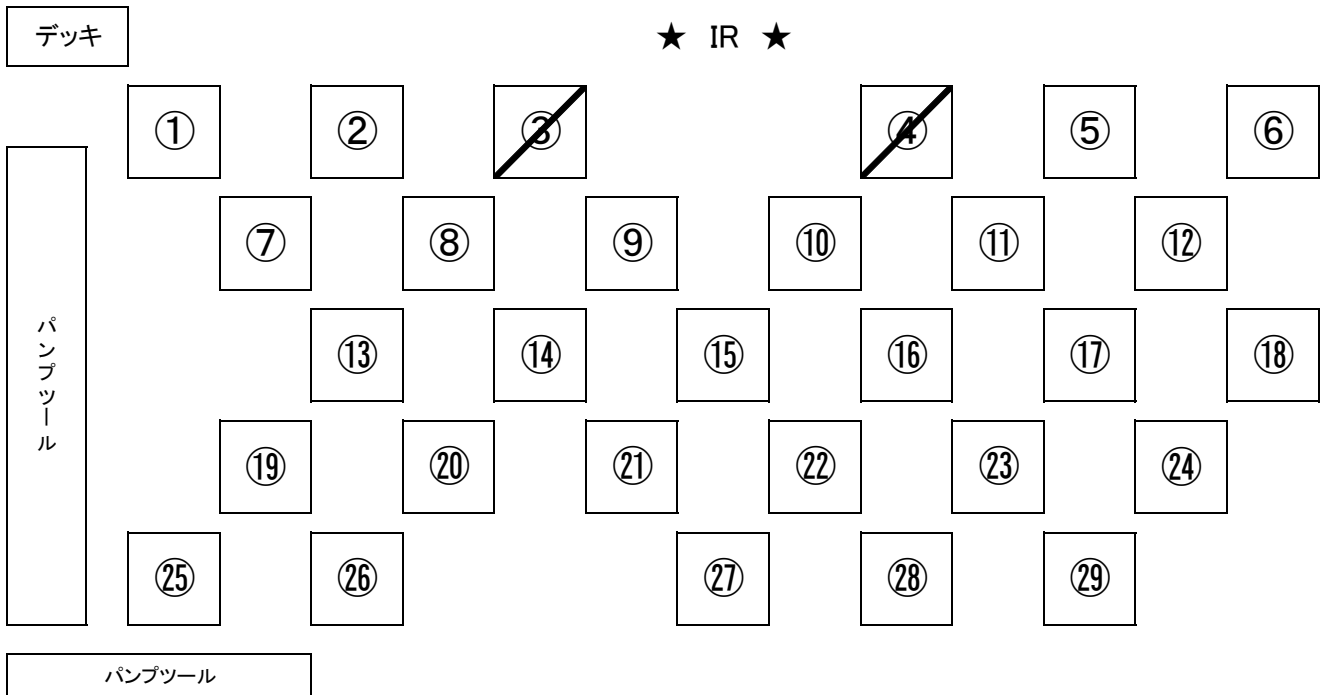
【イベント/イベント予約】⇒【上記項目に同意する】にチェック ⇒ 同意して、次へ進む ⇒ 講座コードは入力せず次へ ⇒
店舗【ライトジム東小金井】⇒ ★イベントレッスン★【6周年○/○(■)レッスン名】⇒ レッスン場所(受講場所)指定 ⇒ 次へ
⇒(※有料レッスンはクレジットカード情報を入力してください。)⇒ 確定

1/24(土)BODY ATTACK60 イベントレッスン 16名



- ・黄色が受講場所となります。
- ・広く大きく動けるように、通常レッスンよりも定員を減らしております。

Studio Natural イベントレッスン 定員27名用



- ・ジョイントレッスンのため、3番と4番を抜いた27名定員となります。