

10月12日（月曜・祝日）・「スポーツの日」特別スケジュール

スタジオ				ジム	プール
スタジオA	スタジオB	スタジオCHAIN	11階スタジオ	9階ジムエリア	プール
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00		10:00~10:30 LES MILLS RPM			10:00
10:30	10:15~11:00 パワーヨガ mito 【35】				10:30
11:00					10:45~11:15 水中ウォーキング
11:30	11:15~12:00 ZUMBA SHO 【55】	11:20~12:05 K-POP non 【35】	11:10~11:40 LES MILLS sprint	11:10~11:30 マンツーマンサポート	永井涼子 【20】
12:00	有料・イベント予約 詳細後日掲示します！	12:00~12:45 LES MILLS THE TRIP 横山 【23】		11:25~11:55 スイムスタート	永井涼子 【20】
12:30	12:30~13:30 LES MILLS BODYJAM 仁木佐知子・GoTo NAKATA・貝沼小菅里	12:30~13:00 やさしい太極拳 野口真奈美 【55】	13:10~13:40 LES MILLS RPM	11:35~11:55 マンツーマンサポート	
13:00				13:10~13:30 マンツーマンサポート	
13:30				13:35~13:55 マンツーマンサポート	13:30~14:15 アクア 佐藤美和子 【43】
14:00	14:00~15:00 LES MILLS BODYPUMP 佐藤茜（仙台店）	14:30~15:15 リラックスヨガ ～ココロとカラダを 整える～ haru 【35】	14:10~14:55 LES MILLS THE TRIP		
14:30				15:10~15:30 マンツーマンサポート	
15:00				15:35~15:55 マンツーマンサポート	
15:30	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小川博睦・佐藤茜（仙台店） 吉谷亮平・NAKATA 貝沼小菅里	無料・通常予約！ 15:45~16:30 筋膜リリースヨガ 永澤（秋田店） 【35】	15:45~16:15 LES MILLS sprint		16:00~16:30 アクア ～ダイエット～ 米澤彰康 【43】
16:00					
16:30					
17:00		16:45~17:30 LES MILLS THE TRIP			
17:30	東北・新潟エリア5周年イベント 第一弾開催★詳細後日掲示します。 お楽しみに！！			17:10~17:30 マンツーマンサポート	
18:00				17:35~17:55 マンツーマンサポート	
18:30		18:10~18:40 LES MILLS RPM			
19:00					
19:30		19:15~20:00 LES MILLS THE TRIP			
20:00					
営業時間は8:00～21:00（プールエリアのご利用は10:00～20:00）					
スタッフ対応時間は10:00～19:00					



初心者の方でも安心



初心者～久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス