12月23日（火）～12月29日（月）年末特別スケジュール

23日（火）

studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
7:30～8:00 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	7:30～9:30 HOT Free Time ※HOT Freeに関しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。	7:30～8:15 LESMILLS THE TRIP バーチャルサイクルレッスン			
8:15～8:45 LESMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ					
9:00～9:30 LESMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ		9:30～10:00 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ			
10:15～11:00 LESMILLS DANCE ダンスエクササイズ 奥山静子	10:00～10:45 HOTヨガミドル 香辰秋冬に合わせたヨガ FUKIKO		10:15～10:45	10:00～10:45 セミパーソナル	10:00～10:30 ウォーキングアクア ウォーキングに特化したアクアエアロビクス 葉山亜希恵
11:20～12:05 ピラティスフロー 体幹・インナーマッスル強化 石川和江	11:05～11:50 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ ユキ	11:15～12:00 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ 相子七海	11:15～11:45		10:40～11:25 アクアベーシック アクアエアロビクス 葉山亜希恵 予約なし
12:25～13:10 LESMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 横山菜摘	12:15～13:00 HOTヨガ 骨盤調整 骨盤周り骨中心に動かすヨガ 大石修子		12:15～12:45	12:00～12:45 セミパーソナル	11:45～12:15 クロールインターバル 12:20～12:50 パーソナルスイム 千代
13:30～14:15 LESMILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ 藤ヶ崎美奈	13:25～14:10 HOTヨガ リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 谷野智子		13:15～13:45	13:00～13:45 セミパーソナル	
14:35～15:20 LESMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 藤ヶ崎美奈	14:30～15:15 HOTヨガデトックス 傾斜ポーズにチャレンジするヨガ 谷野智子		14:15～14:45	14:00～14:45 セミパーソナル	
	15:30～17:30 HOT Free Time ※HOT Freeに関しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。	15:00～15:30 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ	15:15～15:45	15:00～15:45 セミパーソナル	15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール
		16:15～17:00 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ	16:15～16:45	16:00～16:45 セミパーソナル	16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール
			17:15～17:45	17:00～17:45 セミパーソナル	17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール
		18:00～18:30 sprint 高強度インターバルトレーニング	18:15～18:45	18:00～18:45 セミパーソナル	18:30～19:00 ジュニアスイムパーソナル
18:30～19:15 LESMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 藤井照×郷井秀斗	18:10～18:55 HOTヨガ 骨盤調整 骨盤周り骨中心に動かすヨガ take		19:15～19:45	19:00～19:45 セミパーソナル	19:30～20:00 アクアシェイプ30 アクアエアロビクス 吉田賢一
19:35～20:20 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 藤井照	19:15～20:00 HOTヨガ デトックス 傾斜ポーズにチャレンジするヨガ take	19:30～20:15 LESMILLS THE TRIP バーチャルサイクルレッスン NINA	20:15～20:45	20:00～20:45 セミパーソナル	20:10～20:40 アクア30 アクアエアロビクス 吉田賢一
有料クラス550円 ※当日購入可能 20:40～21:25 BODYJAM ダンスエクササイズ 浅川裕司	20:30～21:15 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 川谷幸子	20:40～21:25 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ NINA		21:00～21:45 セミパーソナル	

24日（水）

studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
7:30～8:00 LESMILLS DANCE ダンスエクササイズ	7:30～9:30 HOT Free Time ※HOT Freeに関しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。	7:30～8:15 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ 小島一球			
8:15～8:45 LESMILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ					8:50～9:20 水中ウォーキング ウォーキングに特化したプログラム SEN
9:00～9:30 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ		9:00～9:30 sprint 高強度インターバルトレーニング			9:30～10:15 アクア45 アクアエアロビクス SEN
10:15～11:00 LESMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 浅川裕司	10:00～10:45 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 菅野有希	10:30～11:00 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ	10:15～10:45		10:30～11:30 ベビースイミングスクール 予約なし
11:20～12:05 LESMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ HATTY	11:05～11:50 HOTヨガ 骨盤調整 骨盤周り骨中心に動かすヨガ 内藤美砂		11:15～11:45		11:40～12:10 平泳ぎベーシック 予約なし
12:25～13:10 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ HATTY	12:10～12:55 HOTヨガ リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 内藤美砂		12:15～12:45	12:00～12:45 セミパーソナル	12:20～12:50 泳ごう会
13:30～14:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Yume	13:15～14:00 HOTヨガ リフレッシュ 優しいポーズを中心に行うヨガ CHIE	13:00～13:45 LESMILLS THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 澤井	13:15～13:45	13:00～13:45 セミパーソナル	
14:35～15:20 ピラティスフロー 体幹・インナーマッスル強化 石川和江	14:20～15:05 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 阪本美佳子	14:00～14:45 LESMILLS THE TRIP バーチャルサイクルレッスン	14:15～14:45		14:30～15:30 ジュニアスイミングスクール
		15:30～16:00 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ	15:15～15:45		15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール
	16:30～17:30 ジュニアチアダンススクール		16:15～16:45	17:10～17:55 セミパーソナル	16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール
	17:50～18:50 ジュニアチアダンススクール	17:00～17:30 sprint 高強度インターバルトレーニング	17:15～17:45		17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール
18:15～18:30 スタートアップクラス		18:00～18:45 LESMILLS THE TRIP バーチャルサイクルレッスン	18:15～18:45	18:00～18:45 セミパーソナル	18:30～19:00 ジュニアスイムパーソナル
18:30～19:00 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 恒松					
19:20～19:35 スタートアップクラス		19:30～20:15 LESMILLS THE TRIP バーチャルサイクルレッスン あみ	19:15～19:45	19:00～19:45 セミパーソナル	19:00～19:30 ジュニアスイムパーソナル
19:35～20:20 UBOUND トランポリンエクササイズ Kana		料金は右記参照 20:40～21:40 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ 大森俊 1～15 550円 16～35 330円	20:15～20:45	20:00～20:45 セミパーソナル	
20:40～21:25 ヨガコリオ 毎回同じ構成で安心のヨガ 渡邉精海				21:00～21:45 セミパーソナル	20:40～21:10 ディスタンス（泳ぎこみ） 藤田海基

25日（木）

studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
7:30～8:00 LESMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ		7:30～8:00 sprint 高強度インターバルトレーニング			
8:15～8:45 LESMILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ		8:15～9:00 LESMILLS THE TRIP バーチャルサイクルレッスン			
9:00～9:30 LESMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ					
10:10～10:55 優しいヨガと呼吸法 呼吸で自律神経を整えます 古谷瑞穂	10:00～10:45 チョアチョアフィット K-POPエクササイズ YUKAKO		10:15～10:45	10:00～10:45 セミパーソナル	10:00～10:30 ウォーク＆ジョグ ウォーキング＆ジョギングに特化したプログラム KaoRU
11:15～12:00 美姿ラインストレッチ 筋肉をしなやかに動かす TOMOMI	11:05～11:50 フラダンス ハワイの民族舞踊 重岡ちあき		11:15～11:45		10:40～11:25 アクア45 アクアエアロビクス KaoRU 予約なし
12:15～13:00 ベリーダンス ダイエット向けしなやかに動けるダンス TOMOMI	12:10～12:55 Let's 仮装 de DISCO 仮装OK！ 清水あかね		12:15～12:45	12:00～12:45 セミパーソナル	11:45～12:15 背泳ぎベーシック 12:20～12:50 パーソナルスイム 千代
13:30～14:15 バランスコーディネーション 調整系プログラム 佐古田秀子	13:10～13:55 ラテンダンス ラテンダンスエクササイズ 和田節子	13:00～13:45 LESMILLS THE TRIP バーチャルサイクルレッスン	13:15～13:45	13:00～13:45 セミパーソナル	
14:35～15:20 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 佐古田秀子	14:10～14:55 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 和田節子		14:15～14:45		
15:40～16:40 レンタルスタジオ ※ご予約はフロントまたはお電話にて	15:10～16:10 ダンスフェス 新規クラス（オリジナルダンス） 和田節子	15:15～15:45 sprint 高強度インターバルトレーニング	15:15～15:45	15:00～15:45 セミパーソナル	15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール
	16:30～17:30 ジュニアチアダンススクール		16:15～16:45	16:00～16:45 セミパーソナル	16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール
17:30～18:00 UBOUND トランポリンエクササイズ 藤井照	17:50～18:50 ジュニアチアダンススクール	17:15～18:00 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ	17:15～17:45	17:00～17:45 セミパーソナル	17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール
18:30～19:15 SALSATION Bdemo 初回体験可ダンスフィットネス 鳩尾佳子			18:15～18:45		18:30～19:00 ジュニアスイムパーソナル
19:35～20:05 LESMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 藤後勇岡	19:30～20:15 WOW! HIP ヒップトレーニング 花岡千尋	19:00～19:45 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ 針本樹	19:15～19:45	19:00～19:45 セミパーソナル	19:00～19:30 ジュニアスイムパーソナル
20:35～21:20 LESMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 藤井照	20:30～21:15 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 藤後勇岡	20:15～21:00 LESMILLS THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 澤井×恒松	20:15～20:45	20:00～20:45 セミパーソナル	
				21:00～21:45 セミパーソナル	

27日（土）

studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
8:30～9:00 LESMILLS DANCE ダンスエクササイズ					8:30～9:30 ジュニアスイミングスクール
9:15～9:45 LESMILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ					9:30～10:30 ジュニアスイミングスクール
10:15～11:00 LESMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石周史	10:00～10:45 MEGADANZ ダンスエクササイズ YUNOKI	10:00～10:45 LESMILLS THE TRIP バーチャルサイクルレッスン	10:15～10:45	10:00～10:45 セミパーソナル	10:30～11:30 ベビースイミングスクール
11:20～11:50 GRIT ATHLETIC 藤井照	11:05～11:50 温活！タオルピラティス 体幹・インナーマッスル強化 前川絢子 持ち物：フェイスタオル	11:15～11:45 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ	11:15～11:45	11:00～11:45 セミパーソナル	11:30～12:30 親子スイミングスクール
12:10～12:55 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 成田瑞穂	12:10～12:55 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 藤井照	12:15～12:45 sprint 高強度インターバルトレーニング 大森俊	12:15～12:45	12:00～12:45 セミパーソナル	
13:20～14:05 UBOUND トランポリンエクササイズ 藤井照	13:15～14:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 和田節子	13:15～14:00 LESMILLS THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 大森俊	13:15～13:45	13:00～13:45 セミパーソナル	13:30～14:30 ジュニアスイミングスクール
14:25～15:10 ラテンダンス ラテンダンスエクササイズ 和田節子	15:00～16:00 ジュニア体育スクール	14:30～15:15 LESMILLS THE TRIP バーチャルサイクルレッスン NINA	14:15～14:45	14:00～14:45 セミパーソナル	14:30～15:30 ジュニアスイミングスクール
15:45～16:30 スリムフローヨガ ポーズを連続して行うヨガ 内藤美砂	16:20～17:20 ジュニア体育スクール	15:40～16:25 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ NINA	15:15～15:45	15:00～15:45 セミパーソナル	
16:50～17:35 ヨガコリオ 毎回同じ構成で安心のヨガ 藤井照	17:40～18:40 ジュニア体育スクール	17:15～17:45 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ	16:15～16:45	16:00～16:45 セミパーソナル	16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール
18:00～18:45 LESMILLS BODYSTEP ステップエクササイズ 青柳紀美			17:15～17:45	17:00～17:45 セミパーソナル	17:30～18:00 ジュニアスイムパーソナル
19:05～19:50 WOW! HIP ヒップトレーニング YUZUKI	19:15～20:00 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 横山菜摘	19:00～19:30 sprint 高強度インターバルトレーニング		18:00～18:45 セミパーソナル	
				19:00～19:45 セミパーソナル	

28日（日）

studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
					8:30～9:30 ジュニアスイミングスクール
8:30～9:00 LESMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ					9:30～10:30 ジュニアスイミングスクール
9:15～9:45 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	9:45～10:30 リラックスヨガ＆ヨガニドラ 緩やかヨガ（ホロ実施） CHIE				
有料クラス550円 ※当日購入可能 10:00～11:00 UBOUND トランポリンエクササイズ Kana		10:00～10:45 LESMILLS THE TRIP バーチャルサイクルレッスン	10:15～10:45	10:00～10:45 セミパーソナル	10:30～11:30 親子スイミングスクール
11:30～12:15 WOW! HIP ヒップトレーニング YUZUKI	10:50～11:35 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ Morita	11:15～12:00 LESMILLS THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 大森俊	11:15～11:45	11:00～11:45 セミパーソナル	11:30～12:30 ベビースイミングスクール
12:35～13:20 LESMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 横山菜摘 参加費1,100円	12:00～12:45 HOTヨガ 骨盤調整 骨盤周り骨中心に動かすヨガ TAKE		12:15～12:45	12:00～12:45 セミパーソナル	
13:40～14:25 LESMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 横山菜摘	13:00～14:00 スペシャル HOTヨガミドル60 60分仕様のHOTヨガミドル TAKE	12:30～13:15 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ 大森俊	13:15～13:45	13:00～13:45 セミパーソナル	13:30～14:30 ジュニアスイミングスクール
14:50～15:35 WOW! HIP ダンスエクササイズ YUZUKI×AKI	14:20～15:05 HOTヨガ デトックス 傾斜ポーズにチャレンジするヨガ 川谷幸子	13:45～14:15 sprint 高強度インターバルトレーニング	14:15～14:45		14:30～15:30 ジュニアスイミングスクール
16:00～16:45 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ NUKA 参加費330円	15:25～16:10 HOTヨガ リフレッシュ 優しいポーズを中心に行うヨガ 鈴木一平	14:45～15:30 LESMILLS THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 渡邉精海	15:15～15:45		15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール
17:00～18:00 LESMILLS BODYJAM ビギナーにもおすすめ Sachie	16:30～17:15 HOTヨガコリオ 毎日同じ構成で安心のヨガ 藤井照	16:00～16:45 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ	16:15～16:45	16:00～16:45 セミパーソナル	16:30～17:00 ジュニアスイムパーソナル
		17:15～18:00 LESMILLS THE TRIP バーチャルサイクルレッスン	17:15～17:45	17:00～17:45 セミパーソナル	
				18:00～18:45 セミパーソナル	

29日（月）

studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
7:30～8:00 LESMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ		7:30～8:00 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ			
8:15～8:45 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ		8:15～9:00 LESMILLS THE TRIP バーチャルサイクルレッスン			
9:15～10:00 チョアチョアフィット K-POPエクササイズ アンダーソン幸子	9:00～9:45 陰陽ヨガ 各体のバランスを整える法 keiko				10:15～10:45 水中ウォーキング 森田さゆり ウォーキングに特化したプログラム
10:15～11:00 UBOUND トランポリンエクササイズ Kana	11:10～11:55 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 田中真紀	10:30～11:00 sprint 高強度インターバルトレーニング	10:15～10:45		10:55～11:40 アクア45 アクアエアロビクス 森田さゆり 予約なし
11:25～12:10 サンバ ブラジルサンバを習得 ビリー	12:20～13:05 ピラティスフロー 体幹・インナーマッスル強化 始武		11:15～11:45	11:00～11:45 セミパーソナル	
12:30～13:15 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 田村真紀	13:25～14:25 Mele Hula♪ Mahalo2025 ハッピーに終わくりましょう！ 稚橋弘子		12:15～12:45	12:00～12:45 セミパーソナル	12:00～12:30 バタフライベーシック
13:35～14:20 エアロビリアリティ ～初級＆超コア～ エアロ・筋トレの融合 始武		13:45～14:30 LESMILLS THE TRIP 田村真紀 詳細は別紙参照	13:15～13:45		12:40～13:10 パーソナルスイム 加藤裕貴
14:50～15:35 LESMILLS BODYSTEP ステップエクササイズ 奥山静子		15:00～16:00 LESMILLS RPM ビギナーにもおすすめ 大森俊×#うっちー	14:15～14:45	14:00～14:45 セミパーソナル	
16:10～16:55 LESMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 榎井秀斗	参加費880円 16:30～17:30 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 土井美貴	16:30～17:00 ZUMBA STRETCH 高強度インターバルトレーニング 大森俊×#うっちー	15:15～15:45	15:00～15:45 セミパーソナル	予約不要！ 15:00～17:00 除夜の鐘スイム ～108本～
17:25～18:10 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ #うっちー	17:50～18:35 ボクシング 格闘技エクササイズ MIWA		16:15～16:45		
18:30～19:15 LESMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 浅川裕司			17:15～17:45	18:00～18:45 セミパーソナル	
			18:15～18:45		
			19:15～19:45	19:00～19:45 セミパーソナル	
			20:15～20:45	20:00～20:45 セミパーソナル	
				21:00～21:45 セミパーソナル	

【プログラムご参加について】

- プログラムは全てWEB予約制となります。
- ▶ マークが付いているプログラムは予約不要です。
- 予約したプログラムが終了後、次の予約が可能となります。
- 予約のキャンセルについては、プログラム開始15分前までに、WEB上にてご自身でキャンセル登録が必要となります。※電話での受付はできません。
- プログラム予約時に場所の指定も可能です。お好きな場所をお選びください。
- すべてのプログラム開始後のスタジオ・プール入場（プログラムへの参加）はお断りとさせていただきます。
- ジュニアスイミング開講中、最大4コース使用させて頂きます。
  尚、ジュニアスイミング開講中は、ウォーキングコースと遊泳コースは、各1コースずつとさせていただきます。
- LC GYMセッションは開始5分前より入室いただけます。
- LC GYMの開講スケジュールはあくまで予定となります。予約者が不在の場合に限り、予告なく予約枠を削除させていただく場合がございます。

有料クラスについて

火曜日　20.40～BODYJAM ¥550　　日曜日　10：00～UBOUND ¥550

- 予約方法、予約システムは通常レッスンと同様となります。WEBまたはアプリからご予約ください。
- お支払いはレッスン当日にフロントの精算機にてお願いいたします。詳細は予約画面の備考欄に記載させていただきます。
- 担当者代行の場合は無料レッスンとなります。

¥

～フットサルコート特別イベント～

12月29日（月）　13:00～14:40

［太陽礼拝108ヨガ］ 担当：CHIE

詳細は別紙参照

- ¥ マークのレッスンは有料イベントとなります。
- 有料イベントは12月9日（火）12:00より予約開始となります。（アプリ、イベントよりご予約ください。）
- 有料イベントのキャンセル期限はイベント前日までとなっております。期限以降の返金は出来かねますのでご把握のほどお願いいたします。
- 無料クラスは通常通りの予約となります。
- 急遽スケジュール内容を変更する場合もございます。あらかじめご了承ください。
- 29日は、22時にて完全閉館となります。お間違いのないようお願いいたします。

【スタジオ定員人数】

studio A	studio B	studio CHAIN	プール
定員人数30名⇒赤シール ※GRIT→20名	定員人数45名⇒赤シール	定員人数　35名	定員人数　４５名 ※31名以上で、３コースとなります。

【プログラムWEB予約】
レッスン終了10分後に4週間後の同じクラス予約開始

初級者クラス…
久しぶりに運動をされる方。
体力に自信のない方におススメのクラス

HOT プログラム：ホットクラス･･･ホット環境。室温38度以上。湿度65%以上。バスタオル一枚、500mｌボトル以上の水分をご持参ください。

HOT Free Time：フリー利用クラス･･･ホット及びウォーム環境。室温38度以上。湿度65%以上。

※プログラム名称は効果を保証するものではございません。