

9月21日（月曜・祝日）・「敬老の日」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		10:20~10:50 LES MILLS RPM			10:30
11:00					10:45~11:15 水中ウォーキング
11:30	11:05~11:50 エアロビクスライト 村川由希【55】	11:00~11:45 パワーヨガ mito【35】		11:10~11:30 マンツーマンサポート	永井涼子【20】
12:00				11:35~11:55 マンツーマンサポート	11:25~11:55 スイムスタート
12:30	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子【55】	12:05~12:50 K-POP non【35】	12:00~12:45 LES MILLS THE TRIP 横山【23】		永井涼子【20】
13:00					
13:30	13:20~14:05 ZUMBA FITNESS SHO【55】	13:15~13:45 やさしい太極拳 野口真奈美【35】	13:10~13:40 sprint	13:10~13:30 マンツーマンサポート	
14:00		13:55~14:40 24式太極拳 野口真奈美【35】	14:10~14:55 LES MILLS THE TRIP	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】
14:30	14:30~15:15 エアロビクスコンボI 大塚歩【55】				
15:00					
15:30		15:30~17:30	15:30~16:15 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】	15:10~15:30 マンツーマンサポート	
16:00	15:45~16:30 LES MILLS BODYPUMP 大塚歩【50】			15:35~15:55 マンツーマンサポート	
16:30		詳細決定次第 掲示します。			16:00~16:30 アクア ～ダイエット～ 米澤彰康【43】
17:00	17:00~17:45 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平【55】		16:50~17:20 LES MILLS RPM		
17:30				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			18:00~18:30 sprint		
19:00			19:00~19:45 LES MILLS THE TRIP		
19:30					
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

9月22日（火曜・祝日）・「国民の休日」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	有料・イベント予約♪	10:30~11:30						10:30	
11:00	ステップコンボⅡ		11:00~11:45 ホットヨガ 骨盤調整 mito【35】	10:40~11:10 LesMILLS sprint			10:40~11:10 水中ウォーキング	11:00	
11:30	橋本					11:10~11:30 マンツーマンサポート	BAMBA【20】 11:20~11:50	11:30	
12:00	12:00~12:45			11:55~12:40		11:35~11:55 マンツーマンサポート	アクアHIIT	12:00	
12:30	ZUMBA GON【55】	12:15~13:00 ホットヨガ リフレッシュ 永井涼子【35】		LesMILLS THE TRIP			BAMBA【43】	12:30	
13:00								13:00	
13:30	13:10~13:55 LesMILLS BODYATTACK NAKATA【55】			13:15~14:00 LesMILLS THE TRIP BAMBA【23】		13:10~13:30 マンツーマンサポート		13:30	
14:00						13:35~13:55 マンツーマンサポート	13:30~14:15 アクア 村川由希【43】	14:00	
14:30	14:20~15:05 LesMILLS BODYJAM NAKATA【55】	14:30~15:15 スリムフローヨガ 桑野恵子【35】		14:20~14:50 LesMILLS RPM			14:30~15:00 テクニカルスイム 永井涼子【20】	14:30	
15:00								15:00	
15:30	15:30~16:15 LesMILLS BODYCOMBAT 成海【55】			15:30~16:00 LesMILLS sprint		15:10~15:30 マンツーマンサポート		15:30	
16:00						15:35~15:55 マンツーマンサポート		16:00	
16:30							16:00~16:45 アクア ～ボディメイク～ 米澤彰康【43】	16:30	
17:00	16:45~17:45 LesMILLS BODYPUMP 吉谷亮平・KUMAKURA	16:45~17:15 ストレッチ& ストレッチボール 成海【15】		16:30~17:15 LesMILLS THE TRIP 貝沼小蕾里【23】				17:00	
17:30	有料・イベント予約 新曲先取り★					17:10~17:30 マンツーマンサポート		17:30	
18:00		18:00~18:45 リラックスヨガ mito【35】		17:50~18:20 LesMILLS RPM		17:35~17:55 マンツーマンサポート		18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	
19:30				19:00~19:45 LesMILLS THE TRIP				19:30	
20:00								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～久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス

9月23日（水曜・祝日）・「秋分の日」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		10:00~10:45		10:10~10:55				10:00	
10:30		J-POP non 【55】		THE TRIP				10:30	
11:00		11:05~11:50	11:00~11:45			11:10~11:30		11:00	
11:30		LES MILLS BODYBALANCE 桑野恵子 【50】	ホットヨガミドル mito 【35】			マンツーマンサポート		11:30	
12:00				12:00~12:30		11:35~11:55		12:00	
12:30		12:10~12:55		LES MILLS RPM		マンツーマンサポート		12:30	
13:00		ZUMBA GON 【55】						13:00	
13:30		13:15~14:00	13:30~14:15	有料・イベント予約 新曲先取り★		13:10~13:30	12:15~13:00	13:30	
14:00		エアロビクス ミドル 佐藤美和子 【55】	ホットヨガ 骨盤調整 桑野恵子 【35】	13:45~14:30		マンツーマンサポート	アクア 桑野恵子 【43】	14:00	
14:30		14:20~15:05		THE TRIP 伊藤・貝沼小菅里 【23】				14:30	
15:00		LES MILLS BODYPUMP 淳悟 【50】						15:00	
15:30		15:30~16:30	15:30~16:15	15:00~15:30		15:10~15:30		15:30	
16:00		LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平・貝沼小菅里	ヨガリフレッシュ aika 【35】	sprint		マンツーマンサポート		16:00	
16:30						15:35~15:55		16:30	
17:00		17:00~17:45	17:00~17:30	16:30~17:15		マンツーマンサポート		17:00	
17:30		UBOUND. aika 【45】	ストレッチ& ストレッチボール 成海 【15】	THE TRIP		17:10~17:30		17:30	
18:00						マンツーマンサポート		18:00	
18:30				18:00~18:30				18:30	
19:00				LES MILLS RPM				19:00	
19:30				19:00~19:45				19:30	
20:00				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〜久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス