



# 20th ANNIVERSARY SPECIAL WEEK <7/1(火)~7/6(日)>

|       | 7/1 (火)                                                                  |                                                            |                                                            |                                                 |                                                  |    |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----|
|       | スタジオA                                                                    | スタジオB                                                      | スタジオC                                                      | フィットネスプール                                       | スイミングプール                                         | ジム |
| 9:00  |                                                                          |                                                            |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 9:30  |                                                                          |                                                            |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 10:00 | 10:00~11:00<br><b>RITMOS</b><br>リトモス84<br>新曲発表会<br>廣田茂子                  | 10:15~11:00<br>やさしいヨガ<br>Marina                            | 9:45~10:45<br>整体オリジナル<br>日下 秀                              | 10:15~11:00<br>アクア<br>森 裕子                      |                                                  |    |
| 10:30 |                                                                          |                                                            |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 11:00 |                                                                          |                                                            | 11:05~11:50<br><b>ZUMBA</b><br>千葉英子                        | 11:10~11:40<br>水中ウォーキング<br>森 裕子                 | 11:25~11:55<br>バタフライインター                         |    |
| 11:30 | 11:15~12:15<br>リラックスヨガ<br>井上美保子                                          | 11:15~12:00<br>やさしい<br>エアロフット<br>廣田茂子                      |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 12:00 |                                                                          |                                                            | 12:10~12:30<br>ベナルティボックス<br>宮之原千晶                          | 12:00~13:00<br>初級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※2コース使用 | 12:00~13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |    |
| 12:30 | 12:30~13:15<br><b>LES MILLS Shapes</b><br>角田優美                           | 12:15~13:15<br>身体と心を<br>整えるヨガ<br>萩原 香                      |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 13:00 |                                                                          |                                                            |                                                            | 13:15~14:00<br>ダイエットアクア<br>宮之原千晶                |                                                  |    |
| 13:30 | 13:35~14:20<br>ダンスエアロ<br>武内のぞ美                                           | 13:35~14:20<br>ストレッチ<br>安藤るみ子                              |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 14:00 |                                                                          |                                                            |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 14:30 |                                                                          |                                                            |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 15:00 | 14:40~15:25<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>西尾真夕                       | 14:40~15:25<br>ヨガコリオ<br>小山田恵子                              | 14:40~15:25<br>エアロビクス<br>ミドル<br>吉岡知美                       |                                                 |                                                  |    |
| 15:30 |                                                                          |                                                            |                                                            |                                                 | 15:30~18:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール             |    |
| 16:00 | 15:45~16:30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>小山田恵子                      | 15:45~16:30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>西尾真夕        |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 16:30 |                                                                          |                                                            |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 17:00 |                                                                          |                                                            |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 17:30 |                                                                          |                                                            |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 18:00 |                                                                          |                                                            |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 18:30 | 18:15~19:15<br>TravisJapan<br>Would you<br>like one?<br>みんなで踊ろう!!<br>IZU |                                                            | 女性専用<br>18:30~19:15<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>角田優美 |                                                 |                                                  |    |
| 19:00 |                                                                          | 19:00~19:45<br>~Light~<br>Seasonal Flow<br>Yoga<br>NATSUMI |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 19:30 | 19:35~20:35<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>家城和大                         |                                                            | 19:35~20:35<br>HIP HOP基礎編<br>ダンス<br>アイソレーション<br>IZU        |                                                 |                                                  |    |
| 20:00 |                                                                          |                                                            |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 20:30 |                                                                          |                                                            |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 21:00 | 20:55~21:55<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>家城和大                       |                                                            |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 21:30 |                                                                          |                                                            |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 22:00 |                                                                          |                                                            |                                                            |                                                 |                                                  |    |
| 22:30 |                                                                          |                                                            |                                                            |                                                 |                                                  |    |

|                                                                 | 7/2 (水)                                                   |                                               |                                                 |                                                  |          |    |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|----|
|                                                                 | スタジオA                                                     | スタジオB                                         | スタジオC                                           | フィットネスプール                                        | スイミングプール | ジム |
| 10:20~11:05<br>やさしい<br>ラテンダンス<br>片山千穂                           | 10:15~11:00<br>美軸ライン<br>エクササイズ<br>渡辺美佐子                   | 10:25~11:10<br>リラックスヨガ<br>チカコ                 | 10:15~11:00<br>アクア<br>最上優香                      | 10:50~11:35<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール              |          |    |
| 11:25~12:10<br><i>Choreospirals</i><br>やさしい<br>コリオスパイラル<br>片山千穂 | 11:20~12:05<br>エアロビクス<br>コンボI<br>渡辺美佐子                    | 11:30~12:15<br>身体を整える<br>トレーニング&ストレッチ<br>小林翔子 | 11:10~11:40<br>有酸素アクアヌードル<br>偶数週ミットシェイプ<br>最上優香 |                                                  |          |    |
| 12:30~13:15<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>阿部隼翔              | 12:30~13:15<br><b>NIKEADAPT</b><br>新曲71 20周年感謝Ver<br>二宮由真 | 12:30~13:30<br>リラックスヨガ<br>岡村 幸                | 13:10~13:40<br>水中ウォーキング<br>浜田浩之                 | 12:00~13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |          |    |
| 13:35~14:20<br><b>tone</b><br>駒谷亜美                              | 13:30~14:30<br>48式太極拳<br>弘澤成美                             | 13:50~14:35<br>筋膜リリース<br>岸美香子                 | 13:50~14:35<br>アクア<br>浜田浩之                      | 13:10~13:40<br>クロールベーシック                         |          |    |
| 14:40~15:40<br><b>ZUMBA</b><br>小松真太郎                            | 14:50~15:35<br><b>WOW! HIP</b><br>NANA                    | 14:50~15:35<br>ストレッチ<br>岸美香子                  |                                                 | 14:50~19:20<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール             |          |    |
| 18:20~18:50<br><b>LES MILLS GRIT</b><br>TAKUMI                  | 18:50~19:50<br>タオルヨガ<br>タオルを使って<br>身体の柔軟性を高める<br>萩原 香     | 19:00~19:45<br>ストレッチボール<br>骨盤の歪みを整える<br>駒谷亜美  | 19:00~19:45<br>アクア<br>森田さゆり                     |                                                  |          |    |
| 19:10~19:55<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>柴田有里江                  | 20:00~21:10<br>成人<br>セーフティー<br>ボクシング<br>スクール              |                                               |                                                 | 短期有料<br>スクール                                     |          |    |
| 20:15~21:00<br><b>UBOUND</b><br>柴田有里江×加藤文音                      |                                                           |                                               |                                                 | 20:40~21:25<br>スピード&<br>ディスタンス                   |          |    |
| 21:20~22:05<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>山上莉穂              | 21:20~22:05<br>誘導瞑想ヨガ<br>安らかな音楽に<br>合わせて心地よいリラックス<br>岡村 幸 |                                               |                                                 |                                                  |          |    |

|                                                                     | 7/3 (木)                                    |                                                                             |                                                                          |                                                  |                                                  |    |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----|
|                                                                     | スタジオA                                      | スタジオB                                                                       | スタジオC                                                                    | フィットネスプール                                        | スイミングプール                                         | ジム |
| 10:20~11:05<br>ファイティング<br>シェイプ<br>岡崎順哉                              | 10:15~11:00<br>バランス<br>コーディネーション<br>佐古田秀子  | 10:00~10:45<br>やさしいヨガ<br>萩原 香                                               | 10:00~10:30<br>J-POPでアクアシェイプ<br>吉田賢一                                     | 10:40~11:10<br>ノリ×2 アクア30<br>吉田賢一                | 10:50~11:35<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール              |    |
| 11:20~12:05<br><b>ZUMBA</b><br>Sae                                  | 11:20~12:05<br>やさしい<br>リラックスヨガ<br>松成広子     | 11:15~12:00<br>やさしい背骨<br>コンディショニング<br>小松ゆき子                                 | 11:20~11:50<br>ウォーキング de アクア30<br>吉田賢一                                   | 12:00~13:00<br>初級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※2コース使用  | 12:00~13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |    |
| 12:20~13:05<br>ステップ<br>ライト<br>竹内 愛                                  | 12:20~13:05<br>ストリート<br>ダンス<br>岡崎順哉        | 12:15~13:00<br>ヨガ×禅<br><b>ZENSEE</b><br>Fuyuki                              | 13:15~14:00<br>フラダンス<br>Horonaka! me ka mahalo!<br>おしえてくださいますよう!<br>田辺紀子 | 13:05~13:35<br>平泳ぎベーシック                          |                                                  |    |
| 13:25~14:10<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>山本悠子×角田優美<br>¥650(税込) | 14:10~14:55<br>~Light~<br>美軸フェイス<br>渡辺美佐子  | 14:20~15:05<br><b>ZUMBA</b><br>中山みなみ                                        |                                                                          | 13:45~14:30<br>アクア<br>森 裕子                       |                                                  |    |
| 14:40~15:25<br>エアロビクス<br>ミドル<br>山口達                                 | 15:15~16:00<br>HOTYOGA<br>リフレッシュ<br>森 裕子   |                                                                             |                                                                          |                                                  | 14:50~18:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール             |    |
| 15:45~16:30<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>山本悠子×駒谷亜美<br>¥650(税込)   |                                            |                                                                             |                                                                          |                                                  |                                                  |    |
| 17:45~18:45<br><b>ZUMBA</b><br>能見幸子                                 | 18:45~19:30<br>HOTYOGA<br>コリオ<br>宮城瑞唯果     | 女性専用<br>18:10~18:50<br><b>LES MILLS Shapes</b><br>角田優美                      | 19:00~19:30<br>ミットシェイプ<br>大貫那知子                                          | 19:30~20:30<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |                                                  |    |
| 19:00~19:45<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>山上莉穂                 | 19:55~20:40<br>HOTYOGA<br>デトックス<br>NATSUMI | 19:15~20:15<br><b>ANTI GRAVITY</b><br>ハンモック<br>Exercise<br>Erika・Seia/Shoco | 19:40~20:25<br>アクア<br>大貫那知子                                              | 20:35~21:05<br>青泳ぎインター                           |                                                  |    |
| 20:05~20:50<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>田中あおい×阿部隼翔            |                                            | 20:35~21:35<br><b>ANTI GRAVITY</b><br>ハンモック<br>Advanced<br>Seia/Shoco・Erika |                                                                          |                                                  |                                                  |    |
| 21:10~21:55<br><b>tone</b><br>駒谷亜美                                  |                                            |                                                                             |                                                                          |                                                  |                                                  |    |

|       | 7/4 (金)                                                                                                      |                                                                                                                     |                                         |                                |                                                  |    |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------|----|
|       | スタジオA                                                                                                        | スタジオB                                                                                                               | スタジオC                                   | フィットネスプール                      | スイミングプール                                         | ジム |
| 9:00  |                                                                                                              |                                                                                                                     |                                         |                                |                                                  |    |
| 9:30  |                                                                                                              |                                                                                                                     |                                         |                                |                                                  |    |
| 10:00 |                                                                                                              |                                                                                                                     |                                         | 9:45~10:30<br>アクア              |                                                  |    |
| 10:30 | 10:15~11:00<br><i>Balletone</i><br>やさしいバレトン<br>白木朋子                                                          | 10:15~11:15<br>〜Light〜<br>HOTYOGA<br>骨盤調整<br>三上直子                                                                   | 10:15~11:00<br>やさしい<br>ラテンダンス<br>渡部利香   | 横田秀康                           |                                                  |    |
| 11:00 | 11:15~12:00                                                                                                  |                                                                                                                     |                                         |                                |                                                  |    |
| 11:30 | フラダンス<br>郡山秀子                                                                                                |                                                                                                                     | リフレッシュ<br>体操<br>中川 昇                    |                                |                                                  |    |
| 12:00 |                                                                                                              | 11:40~12:25<br>〜warm〜夏ヨガ<br>夏に疲れやすい肩甲骨<br>整え心も身体もデトックス<br>三上直子                                                      |                                         |                                |                                                  |    |
| 12:30 | 12:15~13:00<br>やさしいピラティス<br>畠山和江                                                                             |                                                                                                                     | 12:15~13:00<br>グラマッスルフィット<br>miyu       | 12:00~13:00<br>短期有料<br>スクール    | 12:00~13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |    |
| 13:00 | 13:10~13:55<br>13:15~14:00<br>祝20周年コラボ！！<br>涙らば・悔ばし・怒えよう！<br>タオルで深めるボディケア<br>大矢恵子×青木蒜子                       | 13:10~13:55<br><i>LES MILLS</i><br><i>BODYBALANCE</i><br>山上莉穂                                                       |                                         |                                | 13:10~13:55<br>スピード&<br>ディスタンス                   |    |
| 14:00 | 14:20~15:05<br>ザ☆エアロ<br>20年前も今もこれから<br>変わらない王道なエアロを<br>青木蒜子×Fuyuki                                           | 14:15~15:00<br><i>LES MILLS</i><br><i>Shapes</i><br>角田優美                                                            | 14:10~14:55                             |                                |                                                  |    |
| 14:30 | 15:25~16:10<br>呼吸を深め<br>全身を動かすヨガ<br>岡村 幸                                                                     |                                                                                                                     | 15:15~16:00<br>ダンスース<br>ストレッチ<br>YASUKO |                                |                                                  |    |
| 15:00 |                                                                                                              |                                                                                                                     |                                         |                                |                                                  |    |
| 15:30 |                                                                                                              |                                                                                                                     |                                         |                                |                                                  |    |
| 16:00 |                                                                                                              | 16:00~17:00<br>ベリーダンス<br>おしゃべりして<br>Let's Party♪<br>平山美代子                                                           |                                         |                                |                                                  |    |
| 16:30 | 16:30~17:15<br><i>LES MILLS</i><br><i>BODYCOMBAT</i><br>小山田恵子                                                |                                                                                                                     |                                         |                                |                                                  |    |
| 17:00 |                                                                                                              |                                                                                                                     |                                         |                                |                                                  |    |
| 17:30 |                                                                                                              |                                                                                                                     |                                         |                                |                                                  |    |
| 18:00 |                                                                                                              |                                                                                                                     |                                         |                                |                                                  |    |
| 18:30 | 18:20~19:05<br>エアロビクス<br>コンボI<br>山口達                                                                         | 18:45~19:30<br>背骨<br>コンディショニング<br>花里真理子                                                                             |                                         | 19:00~19:30<br>ミッドシェイプ<br>早川陽佑 |                                                  |    |
| 19:00 | 19:20~20:20<br>サルセッション<br>ダンス×音楽<br>Kyoko                                                                    | 19:50~20:20<br><i>GRIT</i>   <i>CARDIO</i><br>青柳紀映×TAKUMI<br>¥1,100(税込)                                             | 19:50~20:10<br>シェイプアップエクササイズ            | 19:40~20:25<br>アクア             | 19:30~20:30<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |    |
| 19:30 | 20:40~21:40<br><i>LES MILLS</i><br><i>BODYCOMBAT</i><br>青柳紀映×TAKUMI<br>S席：9名 ¥3,300(税込)<br>A席：44名 ¥2,200(税込) | 20:40~21:40<br><i>LES MILLS</i><br><i>BODYATTACK</i><br>駒谷亜美×田中あおい<br>定員：48名<br>S席：9名 ¥1,100(税込)<br>A席：39名 ¥650(税込) | 20:20~20:50<br><i>Wow! HIP</i><br>宮城瑞唯果 |                                |                                                  |    |
| 20:00 |                                                                                                              |                                                                                                                     |                                         |                                |                                                  |    |
| 20:30 |                                                                                                              |                                                                                                                     |                                         |                                |                                                  |    |
| 21:00 |                                                                                                              |                                                                                                                     |                                         |                                |                                                  |    |
| 21:30 |                                                                                                              |                                                                                                                     |                                         |                                |                                                  |    |
| 22:00 |                                                                                                              |                                                                                                                     |                                         |                                |                                                  |    |
| 22:30 |                                                                                                              |                                                                                                                     |                                         |                                |                                                  |    |



★スタンブラリーイベント★  
有料レッスンに参加して抽選スタンプを集めよう！！  
詳細は別途抽選POPをご確認ください  
※20周年特別プログラムに伴い  
通常レッスンの開始時間異なる場合がございます  
必ずスケジュールご確認の上、ご予約ください

|                                                              | 7/5 (土)                                 |                                                                           |                                                                  |                            |                                      |    |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|----|
|                                                              | スタジオA                                   | スタジオB                                                                     | スタジオC                                                            | フィットネスプール                  | スイミングプール                             | ジム |
|                                                              |                                         |                                                                           |                                                                  |                            |                                      |    |
| 9:15~9:45<br>エアロスタート<br>佐藤陽子                                 |                                         |                                                                           | 9:25~10:10<br><i>LES MILLS</i><br><i>Shapes</i><br>青柳紀映          |                            | 9:50~11:25<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール   |    |
| 10:05~10:50<br>エアロビクス<br>ライト<br>佐藤陽子                         | 10:35~11:20<br>背骨<br>コンディショニング<br>小林伸江  |                                                                           | 10:45~11:30<br><i>ChoreoSpirals</i><br>やさしい<br>コリオスバイラル<br>今井しのぶ |                            |                                      |    |
| 11:10~11:55<br>スリムフローヨガ<br>エリカ                               |                                         |                                                                           |                                                                  |                            | 11:30~17:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール |    |
| 12:20~13:05<br><i>ZUMBA</i><br>エリカ                           | 11:45~12:45<br>ジャズダンス<br>田畑幸一           | 11:50~12:40<br>短期有料<br>スクール                                               |                                                                  | 12:45~13:30<br>アクア<br>小山文乃 |                                      |    |
| 13:25~14:10<br><i>UBOUND</i><br>RADICAL FITNESS<br>MINORI    | 13:30~14:15<br>エアロビクス<br>コンボI<br>渡辺美佐子  | 13:05~14:05<br>★ <i>ANTI GRAVITY</i><br>ハンモック<br>Advanced<br>Miya/Yoshino |                                                                  |                            |                                      |    |
| 14:35~15:20<br><i>LES MILLS</i><br><i>BODYCOMBAT</i><br>茂木隆将 |                                         | 14:25~15:25<br>★ <i>ANTI GRAVITY</i><br>ハンモック<br>Exercise<br>Miya/Yoshino |                                                                  |                            |                                      |    |
| 15:45~16:45<br><i>LES MILLS</i><br><i>BODYPUMP</i><br>田村真紀   | 15:40~16:25<br>HOTYOGA<br>骨盤調整<br>阪本美佳子 | 15:45~16:30<br>マルチステップ<br>縦バージョン<br>渡辺美佐子                                 |                                                                  |                            |                                      |    |
| 17:10~17:40<br><i>GRIT</i>   <i>CARDIO</i><br>田村真紀           | 16:45~17:30<br>HOTYOGA<br>ミドル<br>阪本美佳子  | 16:50~17:35<br>マルチステップ<br>横バージョン<br>渡辺美佐子                                 |                                                                  |                            |                                      |    |
| 18:00~19:00<br><i>LES MILLS</i><br><i>BODYJAM</i><br>川島麻里奈   | 17:50~18:35<br>HOTYOGA<br>コリオ<br>阿部隼翔   | 18:00~19:00<br><i>LES MILLS</i><br><i>BODYATTACK</i><br>TAKUMI            | 17:35~18:05<br>水中ウォーキング<br>浜田浩之                                  | 18:15~19:00<br>アクア<br>浜田浩之 |                                      |    |
|                                                              |                                         |                                                                           |                                                                  |                            |                                      |    |

| プログラム定員   |                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------|
| スタジオA     | 55名                                                 |
| スタジオB     | 50名                                                 |
| スタジオC     | 30名 35名                                             |
| ステップレッスン  | A：55名 C：20名                                         |
| GRIT・TONE | A：45名 C：20名                                         |
| UBOUND    | 45名                                                 |
| バレエ       | バレエパー使用のため、WEB予約と実際の立ち位置が異なります。インストラクターの指示に従ってください。 |
| プール       | アクア・ミット：38名 水中ウォーキング：29名                            |

|                                                                                                  | 7/6 (日)                                                 |                                                                       |                                |                                                  |                                     |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|----|
|                                                                                                  | スタジオA                                                   | スタジオB                                                                 | スタジオC                          | フィットネスプール                                        | スイミングプール                            | ジム |
|                                                                                                  |                                                         |                                                                       |                                |                                                  | 8:30~9:15<br>ベビースイミング               |    |
| 9:15~9:45<br>エアロスタート<br>竹内 愛                                                                     |                                                         |                                                                       |                                |                                                  | 9:20~11:20<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール |    |
| 10:00~10:45<br>エアロビクス<br>コンボI<br>竹内 愛                                                            | 10:15~11:15<br>HOTYOGA<br>オリジナル                         |                                                                       | 9:50~10:20<br>水中ウォーキング<br>山本彩海 |                                                  |                                     |    |
| 11:05~11:50<br><i>LES MILLS</i><br><i>BODYCOMBAT</i><br>小山田恵子                                    | AI                                                      | 11:00~11:45<br>エアロビクス<br>ミドル<br>竹内 愛                                  | 10:30~11:15<br>アクア<br>山本彩海     |                                                  |                                     |    |
| 12:10~12:55<br>エアロビクス<br>ライト<br>町田紀子                                                             | 11:35~12:20<br>HOTYOGA<br>デトックス<br>駒谷亜美                 | 12:10~13:10<br>★ <i>ANTI GRAVITY</i><br>ハンモック<br>Conditioning<br>Miya | 11:25~11:55<br>スイムスタート         |                                                  |                                     |    |
| 13:25~14:10<br><i>LES MILLS</i><br><i>BODYPUMP</i><br>駒谷亜美                                       | 13:20~14:20<br>パワーヨガ<br>全身をダイナミックに<br>使い代謝UP<br>克       | 13:35~14:05<br><i>GRIT</i>   <i>CARDIO</i><br>茂木隆将                    |                                | 12:00~13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |                                     |    |
| 14:40~15:25<br><i>LES MILLS</i><br><i>Shapes</i><br>駒谷亜美                                         | 14:45~15:30<br>ハイブリッド<br>ボクシング<br>栗原美奈                  | 15:00~16:10<br>セーフティー<br>ボクシング<br>スクール                                |                                | 13:10~13:40<br>パタフライ<br>ベースック                    |                                     |    |
| 15:50~17:05<br><i>FIGHT DO</i><br><i>LES MILLS</i><br><i>BODYCOMBAT</i><br>定員：63名<br>島居美紗恵×小山田恵子 | 15:55~16:40<br><i>ChoreoSpirals</i><br>コリオスバイラル<br>栗原美奈 | 16:30~17:30<br>ヨガ<br>アライメント教室<br>山上莉穂<br>¥1,100(税込)                   |                                | 15:40~16:25<br>スピード&<br>ディスタンス<br>後藤孝教           |                                     |    |
| 17:30~18:30<br><i>UBOUND</i><br>定員：43名<br>島居美紗恵×駒谷亜美                                             | 17:00~18:00<br>リラックスヨガ<br>萩原 香                          | 17:00~17:30<br>ミッドシェイプ<br>森 裕子                                        |                                |                                                  |                                     |    |
|                                                                                                  |                                                         | 17:40~18:10<br>アクア<br>森 裕子                                            |                                |                                                  |                                     |    |



## 有料イベント

申込：WEB予約（イベント予約）のみ  
先行予約 ジェクサー赤羽店所属の方  
6/10（火）10:00~6/10（火）23:59  
他店舗所属の方・ジェクサー赤羽店所属の方  
6/11（水）12:00~レッスン開始30分前



## 20周年特別プログラム

WEB予約方法・開始日：通常レッスンと同様の予約方法

## 〇WEB予約プログラム参加方法〇

- ・レッスン開始前までにWEB予約が必須
- ・レッスン開始10分前までにご来館（チェックイン）がない場合  
自動キャンセルとなりますのでご了承ください。
- ・10分前を過ぎた場合、直前予約をご利用ください