



レッスンプログラム

		月曜日					火曜日					水曜日					
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーソナル	アクアエア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	アクアエア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	アクアエア
10:00																	
30			① 10:30~50分 ナチュラルヨガ 大橋 ※定員20名	② 10:30~20分 TRX 市川 ※定員6名			③ 10:30~45分 aquabics 池内 ※定員20名		① 10:30~50分 RELAX YOGA 下村 ※定員20名					① 10:30~50分 美尻ヨガ Sao ※定員20名			
11:00								③ 11:00~45分 ステップアップ エアロ 新川 ※定員30名									
30									③ 12:00~20分 ストレッチボール ※定員6名								
12:00		② 12:00~50分 GROUP POWER 前田 ※定員30名	① 12:00~50分 ボディケア 池内 ※定員20名											③ 11:45~45分 LES MILLS BODYCOMBAT ※定員30名			
30																	
13:00																	
30		① 13:30~50分 楽々ストレッチ&ヨガ 榊原 ※定員30名	③ 13:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT ※定員20名														
14:00																	
30																	
15:00																	
30																	
16:00																	
30																	
17:00																	
30																	
18:00																	
30																	
19:00																	
30																	
20:00																	
30																	
21:00																	
30																	
22:00																	
22:30																	

New Lesson LesMILLS VR

LES MILLS BODYCOMBAT



空手、ボクシング、テコンドーなど
様々な格闘技の動きを取り入れた
ワークアウト。楽しい時間を
過ごしながらストレスも発散。

LES MILLS BODYBALANCE



ヨガをベースにしながら、
太極拳やピラティスの要素を
取り入れた「NEWYOGA」。
呼吸を意識しながらエクササイズ
心も落ち着きを得られる。

LES MILLS SH'BAM



楽しみたいという気持ちさえあれば、
誰でもできるダンス系ワークアウト。
ダンス経験がなく不安な方も
少し練習するだけで
クラスに馴染むことができる。

定員はすべて20名 先着順です。
Web予約、当日整理券はありません。
ご参加ご希望の方は開始時刻までに
スタジオに入室してください。

金曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーソナル	アクアエアリア
					ジュニアスクールの為、コース制限があります。
10:30~50分 CENTERGY 宮田	10:30~50分 RELAX YOGA 黒田				11:00~30分 アクアウォーク 前田
※定員30名	※定員20名				※定員20名
12:00~50分 groove 新川	12:15~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			12:00~50分	12:00~50分 泳いで泳いで 中村
※定員30名				12:00~50分	※定員20名
		13:30~20分 ファンクショナル 稱原	13:30~50分 SQT	13:00~50分	
	13:30~50分 ナチュラルヨガ 浜本	※定員6名		14:00~50分	
	※定員20名				
	14:45~45分 LES MILLS SH'BAM				
	※定員20名				
	15:45~45分 LES MILLS BODYCOMBAT				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
	※定員20名				
16:45~45分 LES MILLS BODYBALANCE					
ジュニア チアダンス					
	18:15~45分 LES MILLS BODYCOMBAT				
	※定員20名				
		19:15~20分 TRX 市川			19:30~20分 アロマ コアトレ 新川
	19:30~50分 CENTERGY 中村	※定員6名			※定員6名
20:00~50分 POWER 前田	20:40~45分 LES MILLS SH'BAM		20:00~50分 SQT		
※定員30名	※定員20名				
	21:20~50分 fight 市川			21:00~50分	
※定員30名	※定員20名				
	21:40~45分 LES MILLS BODYBALANCE				
	※定員30名				

土曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	アクアエアリア
				ジュニアスクールの為、コース制限があります。(ジュニア開催時)
	10:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		10:30~50分	
	※定員30名			
	11:30~45分 LES MILLS SH'BAM		11:30~50分	
	※定員30名			
12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬	12:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT		12:00~50分	
※定員30名	※定員30名			
	13:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		13:00~50分	
	※定員30名			
	14:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
	※定員30名			
	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM			15:00~16:10 ジュニアパーソナル レッスンの為、コース制限 があります。
	※定員30名			
	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		16:00~50分	
16:45~50分 CENTERGY 宮田	17:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
※定員30名	※定員30名			
	18:15~50分 groove 新川			
※定員30名	18:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			
	※定員30名			

日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	パーソナル
		10:30~20分		
10:30~45分 モーニングヨガ 渡辺	10:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT	TRX 澤田	10:30~50分	
※定員30名	※定員30名	※定員6名	11:00~50分	
	11:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		11:30~50分	
11:45~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺	12:30~45分 LES MILLS SH'BAM			
※定員30名	※定員30名			
	13:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
14:00~50分 POWER 前田	14:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			
※定員30名	※定員30名			
	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM			
15:20~50分 fight 市川	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			
※定員30名	※定員30名			
			16:30~50分	
				15:50~17:30 ジュニアパーソナル レッスンの為、コース制限 があります。

レッスンをトレーニングに効率よく組み込みましょう。

- ① ...ウォーミングアップ
- ② ...筋力トレーニング
- ③ ...有酸素運動

以上のように置き換えられます

😊 ...超初心者向け
🍃 ...初心者向け

... ヨガ系
 ... エアロ系
 ... カルチャー系
 ... プール系
 ... バランス
 ... 格闘技系
 ... ダンス系
 ... STAFF系

会員の皆様にはコロナウイルス対策として、非接触検温、手指・マシンの除菌などにご協力いただきまして誠にありがとうございます。引き続き対策へのご協力をお願いします。

※レッスンの途中入場・途中退場はできません。(体調不良・水分補給・トイレの場合は除きます)

※ヨガマットのレンタルはございません。ご自身のヨガマットをご用意ください。

※レッスン中は可能な限り2m間隔をあけるようにしてください。

【重要】WEB予約変更について

① レッスン定員増加

ウイルス対策を徹底しながら
Aスタジオ 30名 Bスタジオ 20名
増加いたします。

② 1日受講回数について

8月のレッスンより、
1日受講可能回数の制限を
解除させていただきます。

③ Web予約回数の変更

1ヶ月のWeb予約可能回数を
25回⇒8回に
変更させていただきます。

④ 当日整理券の復活

当日1時間前、予約が
確定した際に空きがある場合
その分を当日整理券として
配布させていただきます。
ソーシャルディスタンスを
確保した整列をお願い致します。

ご不明な点があれば
スタッフまでお尋ねください。

メール登録・公式SNS登録は
されていますか？

最新の情報を手に入れるために、
登録しましょう。