



金曜日						
10:00	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
30	10:30~50分 CENTERGY 宮田 ※定員30名	10:30~50分 RELAX YOGA 黒田 ※定員20名				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
11:00						11:00~30分 アクアウォーク 前田 ※定員20名
12:00	12:00~50分 groove 新川 ※定員30名	12:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT		12:00~50分		12:00~50分 泳いで泳いで 中村 ※定員20名
13:00		13:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE	13:00~20分 TRX ※定員6名		13:00~50分	
14:00	13:30~50分 ナチュラルヨガ 浜本 ※定員30名	14:00~45分 LES MILLS SH'BAM		13:30~50分 SQT	14:00~50分	
15:00		15:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT				
16:00		16:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
17:00	ジュニア チアダンス					
18:00		18:30~45分 LES MILLS SH'BAM				
19:00		19:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE				
20:00	20:00~50分 POWER 前田 ※定員30名	20:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~20分 はじめて 筋トレ ※定員3名		20:00~50分	
21:00		21:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			21:00~50分	
22:00	21:20~50分 fight 市川 ※定員30名					
22:30						

土曜日					
10:00	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
30		10:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			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)
11:00		11:30~45分 LES MILLS SH'BAM			
12:00		12:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT		12:00~50分	
13:00	12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬 ※定員30名	12:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
14:00		13:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			
15:00		14:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
16:00	15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井 ※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。
17:00	17:00~50分 CENTERGY 宮田 ※定員30名	17:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
18:00		18:20~50分 groove 新川 ※定員30名			
19:00		18:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			

日曜日					
10:00	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
30	10:30~45分 モーニングヨガ 渡辺 ※定員30名	10:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT	10:30~20分 はじめて TRX ※定員6名	10:30~50分	
11:00		11:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		11:00~50分	
12:00	11:45~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺 ※定員30名	12:30~45分 LES MILLS SH'BAM		11:30~50分	
13:00		13:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
14:00	14:00~50分 POWER 前田 ※定員30名	14:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			
15:00	15:20~50分 fight 市川 ※定員30名	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM			
16:00		16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		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
- 🏋️ ... バーベル系

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。

## VR Lesson



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。



ヨガをベースにししながら、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。



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ます。

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。  
レッスン中の途中入室、退室は可能とさせていただきます。

メール登録・公式SNS登録は

されていますか？



最新の情報を配信しております。





金曜日						
10:00	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
30	10:30~50分 CENTERGY 宮田 ※定員30名	10:30~50分 RELAX YOGA 黒田 ※定員20名				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
11:00						11:00~30分 アクアウォーク 前田 ※定員20名
12:00	12:00~50分 groove 新川 ※定員30名	12:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT		12:00~50分		12:00~50分 泳いで泳いで 中村 ※定員20名
13:00	13:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE	13:00~45分 TRX ※定員6名	13:00~20分	13:00~50分	13:00	
14:00	13:30~50分 ナチュラルヨガ 浜本 ※定員30名	14:00~45分 LES MILLS SH'BAM		13:30~50分 SQT		
15:00		15:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT				
16:00		16:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
17:00	ジュニア チアダンス					
18:00		18:15~45分 LES MILLS BODYCOMBAT				
19:00		19:30~50分 CENTERGY 中村 ※定員20名		20:00~50分		
20:00	20:00~50分 POWER 前田 ※定員30名	20:40~45分 LES MILLS SH'BAM				21:00~50分
21:00	21:20~50分 fight 市川 ※定員30名	21:40~45分 LES MILLS BODYBALANCE				
22:00						
22:30						

土曜日					
10:00	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
30		10:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			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)
11:00		11:30~45分 LES MILLS SH'BAM			
12:00		12:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT		12:00~50分	
13:00	12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬 ※定員30名	12:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
14:00		13:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			
15:00		14:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
16:00	15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井 ※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。
17:00	17:00~50分 CENTERGY 宮田 ※定員30名	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			
18:00		17:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
19:00	18:20~50分 groove 新川 ※定員30名	18:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			

日曜日					
10:00	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
30	10:30~45分 モーニングヨガ 渡辺 ※定員30名	10:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT	10:30~20分 TRX ※定員6名	10:30~50分	
11:00		11:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		11:00~50分	
12:00	11:45~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺 ※定員30名	12:30~45分 LES MILLS SH'BAM		11:30~50分	
13:00		13:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
14:00	14:00~50分 POWER 前田 ※定員30名	14:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			
15:00	15:20~50分 fight 市川 ※定員30名	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM			
16:00		16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		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

- ... 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
- ... パーベル系

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・途中退出はできません。(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。

### VR Lesson

## 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。

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。

レッスン中の途中入室、退室は可能とさせていただきます。

### SNSでエステの情報を配信中!

エステのSNSは登録済みでしょうか？施設の雰囲気やお知らせなど、エステの情報を最速で配信しております！まだ登録されていない方は急いでフォロー！

QRコードを読み込みましょう！  
エステのページにGO!



