

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
9:00		9:30-10:30 LESMILLS ボディバランス 石澤 舞	9:30-10:30 ヨガ 伊柳 嗣美		9:15-10:15 LESMILLS ボディバランス 石澤 舞		
10:00				10:00-10:45 健康運動教室 柏の葉整形外科監修		10:30-11:30 ヨガ mami 26日開催	
11:00		10:45-11:45 LESMILLS ボディパンプ 鈴木 佑輔 定員 10名	10:45-11:45 姿勢改善ストレッチ 伊柳 嗣美	11:00-12:15 【マタニティヨガ】 10日・24日開催 【産後ママフィット】 3日・17日開催	10:30-11:30 LESMILLS ボディアタック テック&45 石澤 舞		11:00-12:00 LESMILLS ボディバランス 石澤 舞 13日・27日開催
12:00			12:00-12:30 青竹エクササイズ	12:30-13:30 LESMILLS ボディパンプ 鈴木 佑輔 定員 10名	11:45-12:15 ストレッチ	12:00-13:00 LESMILLS ボディアタック 石澤 舞	
13:00		13:15-13:45 お腹シェイプ	12:45-13:30 健康運動教室 柏の葉整形外科監修		12:30-13:15 健康運動教室 柏の葉整形外科監修	13:15-14:15 LESMILLS ボディバランス 石澤 舞	
14:00		14:00-14:45 健康運動教室 柏の葉整形外科監修	14:00-15:00 LESMILLS ボディコンバット 間根山 麻美	14:00-15:00 LESMILLS ボディステップ 間根山 麻美 定員 10名		14:30-15:30 むくみ解消ストレッチ LEGITスタッフ	
15:00							
16:00							
17:00						<p>「施設利用案内」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆定員 15名 (ボディパンプ, ボディステップ 各クラス10名) ◆室内シューズをお持ち下さい。 ボディバランス, ヨガ, ストレッチクラスを除く 	
18:00			18:45-19:15 ファンクショナルトレーニング				
19:00		19:30-20:30 LESMILLS ボディアタック YUSUKE	19:30-20:30 LESMILLS ボディコンバット 間根山 麻美	19:15-19:45 ストレッチ			
20:00		20:45-21:45 LESMILLS ボディコンバット 間根山 麻美	20:45-21:45 LESMILLS ボディステップ 間根山 麻美 定員 10名	20:00-21:00 LESMILLS ボディバランス 石澤 舞		<p>「各種有料クラスのご案内」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆健康運動教室 <ul style="list-style-type: none"> ・申込方法：お電話または公式LINE ・支払金額：¥1,000/1レッスン ◆木曜日10:45～隔週レッスン ▶産後ママフィット <ul style="list-style-type: none"> ・申込方法：電話または公式LINE ・参加料金：¥1,500円(税込)/1レッスン ▶マタニティヨガ <ul style="list-style-type: none"> ・巻石堂クリニックさんに直接お問合せください。 ・参加料金：¥1,500円(税込)/1レッスン ▶ママフィット (産後ストレッチ) <ul style="list-style-type: none"> ・巻石堂クリニックさんに直接お問合せください。 ・参加料金：¥1,500円(税込)/1レッスン ◆土曜日10/26 10:30～ ヨガ <ul style="list-style-type: none"> ・申込方法：電話または公式LINE ・参加料金：1レッスン2,000円(税込) <p>※LEGITフリー、ファミリー会員は無料</p>	
21:00							

営業時間：月曜 定休日/火曜～金曜9:00～22:00/土曜9:00～18:00/日曜9:00～17:00

2024年11月

レッスンスケジュール



	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
9:00		9:30-10:30 LESMILLS ボディバランス 石澤 舞	9:30-10:30 ヨガ 伊柳 嗣美		9:15-10:15 LESMILLS ボディバランス 石澤 舞		
10:00				10:00-10:45 健康運動教室 柏の葉整形外科監修		10:30-11:30 ヨガ mami 9日開催	
11:00		10:45-11:45 LESMILLS ボディパンプ 鈴木 佑輔 定員 10名	10:45-11:45 姿勢改善ストレッチ 伊柳 嗣美	11:00-12:15 【マタニティヨガ】 14日・28日 開催 【産後ママフィット】 7日・21日 開催	10:30-11:30 LESMILLS ボディアタック テック&45 石澤 舞		
12:00			12:00-12:30 青竹エクササイズ	12:30-13:30 LESMILLS ボディパンプ 鈴木 佑輔 定員 10名	11:45-12:15 ストレッチ	12:00-13:00 LESMILLS ボディアタック 石澤 舞	
13:00		13:15-13:45 お腹シェイプ	12:45-13:30 健康運動教室 柏の葉整形外科監修		13:30-14:00 お腹シェイプ	13:15-14:15 LESMILLS ボディバランス 石澤 舞	
14:00		14:00-14:45 健康運動教室 柏の葉整形外科監修	14:00-15:00 LESMILLS ボディコンバット 間根山 麻美	14:00-15:00 LESMILLS ボディステップ 間根山 麻美 定員 10名		14:30-15:30 むくみ解消ストレッチ LEGITスタッフ	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00			18:45-19:15 ファンクショナルトレーニング				
19:00		19:30-20:30 LESMILLS ボディアタック YUSUKE	19:30-20:30 LESMILLS ボディコンバット 間根山 麻美	19:15-19:45 ストレッチ			
20:00		20:45-21:45 LESMILLS ボディコンバット 間根山 麻美	20:45-21:45 LESMILLS ボディステップ 間根山 麻美 定員 10名	20:00-21:00 LESMILLS ボディバランス 石澤 舞			
21:00							

メンテナンス

【30分ショートクラスを増設】

ショートクラスのみご参加いただける新たな会員種別も登場！

30分ショートクラス受け放題 1ヶ月/3,000円(税込み)

- 健康運動教室へご参加の方は1ヶ月/2,000円(税込み)
- フィールド会員様も通常枠でご参加頂けます。

※クラス時間に関係なくクラスチケット1回分消化となります。

◀施設利用案内▶

- ◆定員 15名
- (ボディパンプ,ボディステップ 各クラス10名)
- ◆室内シューズをお持ち下さい。
- ボディバランス,ヨガ,ストレッチクラスを除く

◀各種有料クラスのご案内▶

- ◆健康運動教室
 - ・申込方法：お電話または公式LINE
 - ・支払金額：¥1,000/1レッスン
- ◆木曜日10:45~隔週レッスン
- ▶産後ママフィット
 - ・申込方法：電話または公式LINE
 - ・参加料金：¥1,500円(税込み)/1レッスン
- ▶マタニティヨガ
 - ・巻石堂クリニックさんに直接お問合せください。
 - ・参加料金：¥1,500円(税込)/1レッスン
- ▶ママフィット (産後ストレッチ)
 - ・巻石堂クリニックさんに直接お問合せください。
 - ・参加料金：¥1,500円(税込)/1レッスン
- ◆土曜日10/26 10:30~ ヨガ
 - ・申込方法：電話または公式LINE
 - ・参加料金：1レッスン2,000円(税込)

※LEGITフリー、ファミリー会員は無料

営業時間：月曜 定休日/火曜~金曜9:00~22:00/土曜9:00~18:00/日曜9:00~17:00