

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)		
メンテナンス							パーソナル & EMS		
	9:00				9:15-9:45 グループEMS	9:15-10:15 LESMILLS ボディバランス		小学1~6年生クラス	
		9:30-10:15 リラックスヨガ 沼田 知佳	9:30-10:30 デトックスヨガ 沼田 知佳		NEW 10:00-10:45 健康運動教室 柏の葉整形外科監修			10:00-10:45 ファンクショナルトレーニング(キッズ) 鈴木 佑輔	
	10:00					10:30-11:30 姿勢改善ストレッチ LEGITスタッフ			
		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 コンディショニング 沼田 知佳		11:00-12:15 巻石堂クリニック マタニティヨガ イベント 14日・28日開催			11:00-11:30 グループEMS	
				12:00-12:30 グループEMS		11:45-12:15 グループEMS		NEW 12:00-13:00 LESMILLS ボディアタック 石澤 舞	
	12:00	12:15-13:00 LESMILLS ボディコンバット45 鈴木 佑輔	NEW 12:45-13:30 健康運動教室 柏の葉整形外科監修		12:30-13:30 LESMILLS ボディパンプ 鈴木 佑輔 定員10名	12:30-13:15 健康運動教室 柏の葉整形外科監修			
		13:15-13:45 グループEMS			13:45-14:30 LESMILLS ボディステップ45 間根山 麻美 定員10名	NEW 14:00-15:00 LESMILLS ボディアタック テック&45 石澤 舞		13:15-14:15 LESMILLS ボディバランス 石澤 舞	
	13:00	NEW 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		14:45-15:30 LESMILLS ボディコンバット45 間根山 麻美			14:30-15:30 ハタヨガ 沼田 知佳	
	14:00			小学1~3年生クラス	小学1~3年生クラス			15:45-16:45 むくみ解消ストレッチ 山田 健祐	
				16:00-16:45 ファンクショナルトレーニング(キッズ) 山田 健祐	16:00-16:45 ファンクショナルトレーニング(キッズ) 鈴木 佑輔				
				小学4~6年生クラス	小学4~6年生クラス			<u>レッスン参加にあたり</u> ◆定員 12名 (ボディパンプ,ボディステップ, キッズファンクショナル 各クラス10名) ◆LESMILLSプログラム(ボディバランス を除く)は室内シューズをお持ち下さい。 ◆使用したツールは消毒してから、元の 位置へお戻しください。	
	17:00			17:15-18:00 ファンクショナルトレーニング(キッズ) 山田 健祐	17:15-18:00 ファンクショナルトレーニング(キッズ) 鈴木 佑輔				
			18:30-19:00 グループEMS	18:30-19:00 グループEMS		18:30-19:15 フローヨガ 沼田 知佳			
		NEW 19:30-20:30 LESMILLS ボディアタック 石澤 舞	19:30-20:30 LESMILLS ボディコンバット 間根山 麻美		19:00-19:30 グループEMS			◆グループEMS 定員4名 グループEMS専用会員登録のご登録が 必要となります。 ◆健康運動教室は都度払いとなります。 お申込みはお電話またはLINEで。 1レッスン1,000円(税込)当日フロント にてお支払いください。 ◆木曜日11:00~マタニティヨガ 隔週での開催となります。 お申込みは巻石堂クリニックさんに 直接お問合せください。 参加費用は当日フロントにてお支払い ください。	
	19:00				NEW 20:00-21:00 LESMILLS ボディバランス 石澤 舞	19:45-20:30 リラックスヨガ 沼田 知佳			
	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						
	21:00								