

	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		
		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					小学1~6年生クラス
	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 LESMILLS ボディアタック テック&45 石澤 舞		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
		10:45-11:45 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 8日・22日開催			11:00-11:30 グループEMS
	11:00			12:00-12:30 グループEMS		11:45-12:15 グループEMS		
	12:00	12:15-13:00 LESMILLS ボディコンバット45 鈴木 佑輔		12:30-13:30 LESMILLS ボディパンプ 鈴木 佑輔 定員10名				12:00-13:00 LESMILLS ボディアタック 石澤 舞
		13:15-13:45 グループEMS	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
	13:00			13:45-14:30 LESMILLS ボディステップ45 間根山 麻美 定員10名				
		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							
	15:00			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 LEGITスタッフ
	16:00		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				<p><u>レッスン参加にあたり</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆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)</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆グループEMS 定員最大6名 グループEMS専用会員種別のご登録が必要となります。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> </ul>
	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				
	18:00	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		
	19:00			19:00-19:30 グループEMS				
		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			19:45-20:30 リラックスヨガ 沼田 知佳		
	20:00			20:00-21:00 LESMILLS ボディバランス 石澤 舞				
		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							