

2024年6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)	
メンテナンス								
	9:00				9:15-9:45 グループEMS			
		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			9:15-10:15 LESMILLS ボディバランス	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		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 13日・27日開催	10:30-11:30 LESMILLS ボディアタック テック&45 石澤 舞	11:00-11:30 グループEMS	FREE 11:00-12:00 LESMILLS ボディバランス 石澤 舞
	12:00	12:15-13:00 LESMILLS ボディコンバット45 鈴木 佑輔	12:00-12:30 グループEMS			11:45-12:15 グループEMS	12:00-13:00 LESMILLS ボディアタック 石澤 舞	
			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			9日・23日 オープンクラス 無料でご参加頂けます。通常クラスと同じくハコモノからご予約ください。チケット購入や回数消化はございません。会員様以外の方も無料でご参加頂けます。是非お友達やご家族とご一緒に参
	13:00	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		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		14:45-15:30 LESMILLS ボディコンバット45 間根山 麻美			
	15:00						14:30-15:30 ハタヨガ 沼田 知佳	
			小学1~3年生クラス	小学1~3年生クラス				
	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			15:45-16:45 むくみ解消ストレッチ LEGITスタッフ	
			小学4~6年生クラス	小学4~6年生クラス				
	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			<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) ◆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) ◆使用したツールは消毒をしてから、元の位置へお戻しください。	
	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		◆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。 ◆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。	
		19:30-20:30 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		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							

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