

2024年7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	<<2・16・30日>> ボディバランス 担当：石澤 <<9日・23日>> ヨガ 担当：沼田	NEW 9:30-10:30 隔週プログラム ボディバランス/ヨガ	9:30-10:30 デトックスヨガ 沼田 知佳	9:15-9:45 グループEMS	9:15-10:15 LESMILLS ボディバランス 石澤 舞	小学1~6年生クラス 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			10:45-11:45 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	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	<<有料>>NEW 11:00-11:45 ストレッチヨガ mami 13日・27日開催	FREE 11:00-12:00 LESMILLS ボディバランス 石澤 舞	
11:00	メンテナンス	12:15-13:00 LESMILLS ボディコンパクト45 鈴木 佑輔	12:00-12:30 グループEMS	12:30-13:30 LESMILLS ボディパンプ 鈴木 佑輔 定員 10名	11:00-12:15 【マタニティヨガ】 11日・25日開催 【産後ママフィット】 4日・18日開催	11:45-12:15 グループEMS	12:00-13:00 LESMILLS ボディアタック 石澤 舞	14日・28日 オープンプラス 参加費：無料 通常クラスと同様 ハコモノより ご予約可能。 会員様以外も 無料でご参加可能。 お友達やご家族と 一緒に 参加ください！	
12:00		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	14:00-15:00 LESMILLS ボディステップ 間根山 麻美 定員 10名	12:30-13:15 健康運動教室 柏の葉整形外科監修	13:15-14:15 LESMILLS ボディバランス 石澤 舞	14:30-15:30 むくみ解消ストレッチ LEGITスタッフ		
13:00		14:00-14:45 健康運動教室 柏の葉整形外科監修	14:00-15:00 LESMILLS ボディコンパクト 間根山 麻美	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	14:00-15:00 LESMILLS ボディステップ 間根山 麻美 定員 10名	15:45-16:45 ハタヨガ 沼田 知佳	15:45-16:45 ハタヨガ 沼田 知佳		
14:00			17:15-18:00 ファンクショナルトレーニング(キッズ)	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	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	<<施設利用案内>> ◆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)			
15:00			18:30-19:00 グループEMS	18:30-19:00 グループEMS	19:00-19:30 グループEMS	<<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11:00~隔週レッスン 1週目(4日) ▶産後ママフィット ・申込方法：電話または公式LINE 2週目・4週目(11日・25日) ▶マタニティヨガ 3週目(18日) ▶ママフィット(産後ストレッチ) ※マタニティヨガ・ママフィット(産後ストレッチ)は 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：それぞれ¥1,500円(税込)/1レッスン ◆土曜日11:00~ ストレッチヨガ ・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			
16:00			19:30-20:30 LESMILLS ボディアタック YUSUKE	19:30-20:30 LESMILLS ボディコンパクト 間根山 麻美	20:00-21:00 LESMILLS ボディバランス 石澤 舞	18:30-19:15 フローヨガ 沼田 知佳			
17:00			20:45-21:45 LESMILLS ボディコンパクト 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		19:45-20:30 リラックスヨガ 沼田 知佳			
18:00									
19:00									
20:00									
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