

レズミルズ新曲発表会タイムスケジュール

2024年7月1日(月)~5日(金)

7/1(月)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
ストレッチポール 小倉 10:30-11:00 【貸出20本ポール持込可】	シェイプエアロ 藤澤 10:30-11:15	ウォーク&ジョグ 太田 10:30-11:00 ⑥~⑦コース
リズム&ストレッチ 太田 11:20-11:50	ステップ・アップ 藤澤 11:35-12:05	アクアピクス(シェイプ) 小倉 11:15-12:00 ⑥~⑦コース
からだコンディショニング 小倉 12:25-13:10	ZUMBA GOLD 竹内 12:25-13:10	
ヨガ【心】 竹内 13:25-14:10	MEGADANZ 30 小倉 13:25-13:55	
シェイプエアロ 松岡 14:25-15:10	シンプルステップ 竹内 14:25-15:05	
フリーストレッチ 15:30-18:00 ※プライベートレッスン として使用する場合がございます。		ジュニアスイミングスクール ④~⑦コース 幼児クラス 15:15~ 16:30 ひよこ~ 16級 児童クラス 16:30~ 17:45 17級~ 10級 児童・上級 17:45~ 19:00 9級~ ベスト級 ※ご利用状況によって コースは変更となります
レズミルズパー 松原 20:00-20:30	ボディパンプ 新曲発表会 19:30-20:30	#129
ボディバランス 松原 20:45-21:45	ボディアタック 新曲発表会 21:00-22:00	#124
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

7/3(水)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
ステップ・アップ 太田 10:30-11:00	シンプルエアロ 逢坂 10:20-11:00	
からだコンディショニング 逢坂 11:20-12:20	MEGADANZ 30 HIRO 11:20-11:50	
ヨガ【心】 逢坂 12:40-13:40	レズミルズパー 松原 13:35-14:05	
テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00 【定員20名】	フラダンス 合田 14:20-15:20	
シンプルエアロ 竹内 15:20-16:00		ジュニアスイミングスクール ④~⑦コース 幼児クラス 15:15~ 16:30 ひよこ~ 16級 児童クラス 16:30~ 17:45 17級~ 10級 児童・上級 17:45~ 19:00 9級~ ベスト級
テクニカルエアロ 山下 18:45-19:45	#108	
ヨガ 山下 20:00-20:45	ボディジャム 新曲発表会 19:45-20:45	
#104	ボディバランス 新曲発表会 21:05-22:05	
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

7/4(木)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
★ テック&30 ボディジャム30 YUKA 10:30-11:15	ボディバランス45※S 山下 10:30-11:15	初めて水泳 鈴木 11:00-11:30 ⑤~⑦コース
ボディコンバット30 石川 11:35-12:05	シェイプエアロ 山下 11:30-12:15	4種目 鈴木 11:45-12:30 ⑤~⑦コース
ストレッチポール 松原 12:45-13:15 【貸出20本ポール持込可】	ボディパンプ30 東尾 12:35-13:05	スイミングサークル (登録制) ④~⑦コース 鈴木 12:45-13:45
シェイプエアロ 松岡 13:30-14:15	ZUMBA GOLD 藤澤 13:25-14:25	
かんたんダンス 松岡 14:35-15:20	シェイプステップ 藤澤 14:40-15:25	ファミリー プール ⑥~⑦ コース ※ご利用状況によって コースは変更となります 14:30-19:30
フリーストレッチ 15:45-18:30 ※プライベートレッスン として使用する場合がございます。	ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15~17:15	
	ジュニアダンス スクール 1年生~中学生 17:20~18:20	
ダンス初級(HIP HOP) HIRO 19:15-20:00	tone(調整)&Reborn(再生) 田井 19:15-20:00	
ボディパンプ45 永山 20:15-21:00	ZUMBA 田井 20:15-21:00	
閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)		

★ テクニック〇〇クラスを参加される場合……テクニククラス中に次のクラスの場所を確保いただけます。※テクニククラスはご自由(出入り)に参加いただけます。

7/5(金)		
スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
11:00	ストリートファンク中級 松岡 10:45-11:45	ディスコ45 田井 10:30-11:15
12:00	☆フリーゾーン☆ ●ダンス練習 ●自重トレーニング ●アライメントのチェック ●ストレッチ 12:00-13:30	シンプルエアロ 藤澤 11:35-12:15
13:00		12:30-13:00 フィンスイム フリー利用 ※フィンの貸出はございません 【定員20名】
14:00	MEGADANZ 30 HIRO 13:45-14:15	ZUMBA 藤澤 12:35-13:20
15:00	フラダンス 合田 14:30-15:15	からだコンディショニング 藤澤 13:40-14:40
16:00	フリーストレッチ 15:45-18:30 ※プライベートレッスン として使用する場合がございます。	ファミリー プール ⑥~⑦ コース ※ご利用状況によって コースは変更となります
17:00		14:00-18:30
18:00		ジュニアダンス スクール 3才~1年生 16:15-17:15
19:00		ジュニアダンス スクール 1年生~中学生 17:20-18:20
20:00	#99	ボディコンバット 新曲発表会 19:30-20:30
21:00	ボディバランス 松原 20:45-21:45	アクアピクス(エンジョイ) 太田 19:15-19:45
22:00		ボディアタック45 近石 20:50-21:35
23:00	閉館時間 23:00 (運動施設利用時間 22:30まで)	

CHOOSE HAPPY PY

LESMILLS DANCE

体験会

7/19(金) 10:30-11:15

7/26(金) 20:15-21:00

8月 START

詳細は後日ご案内!!

LESMILLS DANCE

LESMILLS DANCE

♪各レッスンは諸事情により時間・内容・インストラクターが急遽変更する場合がございますので予めご了承ください。
 ♪レッスン途中入場・退場は固くお断りいたします。
 ♪定員制のクラスがございます。
 ♪ストレッチボールのクラス定員20名
 ※ストレッチボールを持参の場合は、定員を超えてのご参加が可能です。
 ♪スタジオでのボディパンプ定員は24名です。