

2025 LESMILLS EVENT 放て衝動

12/13 [SAT]

	スタジオ	サブアリーナ
10:30		
11:00	シンプリーエアロ 逢坂 10:50-11:30	テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30
12:00	からだコンディショニング 藤澤 11:45-12:30	ピラティス 早馬 12:00-12:45
13:00	ヨガ 野上 12:45-13:30	ボディパンプ 近石 12:45-13:45
14:00	※有料 レスミルズシェイプス 藤瀬 14:05-15:05 <small>※呼吸とアライメントの確認 ※45分クラスです</small>	ボディバランス 松原 14:05-15:05
15:00		ZUMBA 竹内 15:20-16:05
16:00	スタジオ フリー利用 ●ストレッチ ●ポール使用可 16:15-18:30	
17:00		
18:00		
19:00		

閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30まで)

	スタジオ	サブアリーナ
10:30	ボディバランス30※ST 山下 10:15-10:45	
11:00	ヨガ 山下 11:00-11:45	BODYATTACK 11:00-12:00 TOYA/VISPO
12:00	シェイプエアロ 山下 12:00-12:45	BODYCOMBAT 12:30-13:30 TOYA/VISPO
13:00	からだコンディショニングwithボール 早馬 13:00-13:45	BODYJAMテック 14:00-14:30 KIMI
14:00	ピラティス 早馬 14:00-14:45	BODYJAM 15:00-16:00 KIMI/VISPO
15:00	GUEST 土居 希実子 トレーナー	
16:00		GUEST 丸橋 冬弥 トレーナー
17:00		
18:00		
19:00		

