

2025 解き LESMILLS EVENT 放て衝動

12/13 SAT 12/14 SUN

	スタジオ	サブアリーナ
10:30		テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30
11:00	シンプリーエアロ 逢坂 10:50-11:30	
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 ※呼吸とアライメントの確認 ※45分クラスです	ボディバランス 松原 14:05-15:05
15:00		ZUMBA 竹内 15:20-16:05
16:00		
17:00	スタジオ フリー利用 ●ストレッチ ●ポール使用可 16:15-18:30	
18:00		
19:00		

550円

	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 有料
12:00	シェイプエアロ 山下 12:00-12:45	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	BODYCOMBAT 12:30-13:30 有料
14:00	ピラティス 早馬 14:00-14:45	BODYJAMテック 14:00-14:30 有料 KIMI
15:00	GUEST 土居 希実子 トレーナー	BODYJAM 15:00-16:00 有料 KIMI/VISPO
16:00		
17:00		GUEST 丸橋 冬弥 トレーナー
18:00		
19:00		

VISPO KOTOHIRA

21TH

解き放て衝動

LES MILLS EVENT

2025.12.14

閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 まで)