

2020年6月

曜日	金 (FRI)					土 (SAT)					日 (SUN)					曜日
場所	スタジオ1	スタジオ2	プール	クライミング ジムスペース	コート	スタジオ1	スタジオ2	プール	クライミング ジムスペース	コート	スタジオ1	スタジオ2	プール	クライミング ジムスペース	コート	場所
					1、3週目 2、4週目 フリー利用					フリー利用					1、3週目 2、4週目	
9																
10	10:10~10:45 ピラティス MARIKO 定員20名		9:45~11:00 ベビー スイミング					9:30~13:10 ジュニア スイミング					9:30~13:10 ジュニア スイミング		9:15~10:15 ジュニア 合気道 高橋(明)	
11	11:15~12:00 ベーシックヨガ MARIKO 定員20名		11:15~11:45 水中ウォーキング 上水流								10:45~11:30 太極拳 シン 定員20名		10:30~11:30 キックボクシング (有料スクール) 渡部		10:30~11:30 武田流 合気道 高橋(明)	
12			12:25~12:55 アクアフィットネス 野崎 定員18名								12:00~12:30 全身シェイプ A-1スタッフ 定員20名				11:45~13:15 合気道 (有料スクール) 森	
13	12:30~13:00 バランスボール A-1スタッフ 定員20名										13:00~13:30 ストレッチボール A-1スタッフ 定員15名					
14	13:45~14:30 マット ピラティス 奥 定員20名		13:30~14:00 入門スイミング 小川(万)	6月 背泳ぎ 7月 平泳ぎ 8月 クロール				13:45~14:15 バランスボール A-1スタッフ 定員20名		13:45~15:00 テコンドー 親子・Jr 成人クラス (有料スクール) 磯村		13:30~14:30 ベビー スイミング 定員20名				
15	15:00~15:30 全身シェイプ 野崎 定員20名												14:00~14:45 ピラティス 伊藤 定員20名		14:10~15:40 日本舞踊 座敷舞 翠新	14:10~15:40 ポピュラー ウクレレ 鴻池
16																14:30~16:00 ジークン ドー (有料スクール) 清水
17																16:15~17:15 カリ (有料スクール) 清水
18																フリー利用
19																
20	19:30~20:15 フローヨガ MIKA 定員20名				19:30~20:30 カリ入門 (有料スクール) 清水											
21	20:45~21:15 バランスボール A-1スタッフ 定員20名															
22	21:45~22:15 ストレッチボール A-1スタッフ 定員15名															
23																

※コートフリー利用について
プログラム以外の時間は20分単位のフリー利用となります。フロントにてご予約ください。

- ←シルバー世代の方も安心してご参加頂ける内容のクラスです
- ←子供専用プログラム
- ←レスミルズプログラム
- ←A-1ファイトクラブ
- ←ゴールドスクール

「ボディバランス」フォーマット

LES MILLS BODYBALANCE

「ボディバランス」
各週でフォーマットが変わります。

<フレキシビリティ> 1, 3, 5週目
⇒太極拳やヨガの動きやストレッチを通して
関節可動域を広げ、可動性を高め、
柔軟性を向上させることを目的としたクラスです。

<ストレングス> 2, 4週目
⇒ヨガやピラティスをベースにした動きを通して
筋持久力やスタビリティの向上を目的としたクラスです。

施設ご利用のお客様へ

- <スタジオ>
- ・レッスンの途中入退場は安全管理上ご遠慮下さい。
 - ・体調の優れない時は、プログラムへの参加はお控え下さい。
 - ・プログラムの前後途中の水分補給は積極的に行いましょう。
 - ・レッスン前後の15分は、レッスン参加者の準備時間となりますので、レッスン参加者以外の方の入場は禁止とさせていただきます。
 - ・マットのご利用は1人1枚とし、自分以外の方の場所取りはお止め下さい。
 - ・スタジオ内でのレッスン中の携帯電話のご利用はご遠慮下さい。
 - ・写真撮影を行う際は、他のお客様が映らないよう十分注意してご利用下さい。
- <プール>
- ・ご利用の際は、必ずシャワーを浴び、お化粧は落としてご利用下さい。
 - ・貴金属類は外す、又はテーピングで外れないよう止めてからご利用下さい。
 - ・携帯電話の持ち込みはご遠慮下さい。
- <ジムエリア>
- ・休憩を取る際は、必ずマシンから離れて行って下さい。
 - ・携帯電話をご利用になる際は、動きを一旦止めてからご利用下さい。
- <全体>
- ・体調が優れない時は、37.5度以上の熱がある場合は施設のご利用をお控え下さい。
 - ・飲酒をされた後のご利用はご遠慮下さい。
 - ・祝日は特別スケジュールとなります。その際は、別紙でご案内致します。
 - ・スケジュールは変更になる場合がございます。予めご了承下さい。
 - ・内階段、又はラウンジ以外での携帯電話の通話のご利用はご遠慮下さい。

6月 休館日のお知らせ

5日・15日・25日

2020/5/31 現在
※価格は全て税抜き表示となります。