


10月14日(月) スポーツ日 特別スケジュール

営業時間 10:00~20:00 ※ レッスン内容・及び担当者が変更する場合がございます。予めご了承下さいませ。

| | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | 大プール | 小プール |
|-------|---|--|-----------------------------|---------------------|-------------------------------|
| 10:00 | | (参加自由 定員無し) 10:15~10:20 | | | |
| | 10:20~11:05 | ラジオ体操 | | 10:15~11:00 | 10:30~11:15 |
| | ヨガ 成沢 志保 | | | スイム初級 (Fr) 高橋 貴行 | エンジョイリラックス (スポーツの日SP) 天野 円 |
| 11:00 | 11:25~12:10 | 11:15~12:00 | | 11:00~13:30 | |
| | WEB ZUMBA 池内 一裕 | WEB ボディメイク 門田 菜穂子 | | ジュニア スイミング | ボールを使って 楽しく動きます |
| 12:00 | 12:30~13:15 | 12:20~13:05 | 12:15~12:45 | | |
| | WEB 骨盤ストレッチ 門田 菜穂子 | プレためてパレエ 野田 香織 | らくらくストレッチ&トレーニング 高橋 貴行 | | |
| 13:00 | 13:35~14:20 | 13:25~14:25 | 13:15~13:45 | | |
| | WEB ボディパンプ45 戸祭 竜之介 | 有料 ためてパレエ (スクール) 野田 香織 | ユーバウンド (VR) | | |
| 14:00 | | 14:45~15:30 | 14:35~15:05 | 14:45~20:30 | |
| | 15:00~17:00 | ジャズダンス 野田 香織 | ポディコンバット (VR) | ジュニア スイミング | |
| 15:00 | ピククルボール 体験会 ※事前予約制 | 16:00~16:45 | 15:20~15:50 | | |
| |  | WEB LesMills DANCE 鈴木 省吾 | ポディバランス (VR) | | |
| 16:00 | | 17:10~17:40 | 16:15~17:00 | | |
| | | X-CORE TRAINING 東江 真二 | WEB LesMills SHAPES MONA | | |
| 17:00 | | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 | | | | |
| | WEB 有料 LES MILLS BODYCOMBAT 100 | 参加費 会員料金 ¥1,650(税込) 時間外利用会員・ビジター ¥2,750(税込) | | | |
| 19:00 | | | VR=映像レッスン | | |

ためしてパレエ(スクール)
【参加費】※有料レッスンチケット
会員 ¥550(税込)
非会員 ¥1,650(税込)

※非会員の方の施設利用は
レッスン前後30分となります。

ピククルボールとは...
バドミントン用コートで行ない、
テニスとスカッシュを合わせたスポーツで、
老若男女どなたでもできます。

手ぶらでご参加いただけますので
この機会にぜひご体験ください。

10/8(火)より電話受付開始
※電話受付のみ

20:00

LES MILLS BODYCOMBAT 100

BODYCOMBAT
Release 100 Anniversary

PRESENTER
SHOUGO SUZUKI / MURA / MONA