

プログラムスケジュール 11月～

レボおススメ! 週替わりプログラムスケジュール

- 7日 川村 ①ローインパクト ②ピラティス
- 14日 西原 ①ローインパクト ②コアパワーヨガ
- 21日 岸田 ①ローインパクト ②ウェーブリング
- 28日 森岡 (調) ①ローインパクト ②癒しのヨガ

時間	月			火			水			金			土			日			
	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	
9:00																			
10:00	9:45~10:30 ピラティス 川村	9:15~9:45 LES MILLS BODYBALANCE		9:15~9:45 LES MILLS SHBAM	9:30~10:00 はじめてエアロ 本田		9:15~9:45 LES MILLS BODYPUMP ビギナー	9:50~10:20 LES MILLS BODYBALANCE		9:50~10:20 LES MILLS SHBAM		10:00~10:45 ZUMBA GOLD KANAKO	10:15~11:00 ヒーリングヨガ 藤原	10:00~10:45 大塚 眞貴	10:30~10:50 横原 あかり スタッフ	10:15~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT		10:15~11:00 LES MILLS BODYBALANCE	
11:00	10:45~11:30 ローインパクト 岸田	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:00~11:45 アクアピクス 小中	11:00~11:45 ピラティス 高橋 (調)	11:00~11:45 LES MILLS SHBAM		11:10~11:30 フローレンス スタッフ 定員8名	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE		11:15~12:00 ZUMBA GOLD KOZUE		11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:15~12:00 ZUMBA GOLD KOZUE	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:00~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~15:00 遠送スクール 藤村	11:00~11:45 LES MILLS SHBAM	10:15~10:45 ピラティス ビギナー	
12:00	11:45~12:15 ウェーブリング 岸田 定員:20名	11:50~12:35 LES MILLS SHBAM		11:50~12:35 LES MILLS BODYBALANCE	11:50~12:35 LES MILLS SHBAM		11:30~12:15 青森・80's 高橋 (調)	11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT		11:50~12:35 LES MILLS SHBAM		12:15~13:00 グルーブグループ 中山	12:30~13:00 グルーブファイア 丸岡	12:15~12:45 アクアピクス 小中	12:30~12:50 ウォーターバック スタッフ 定員8名	11:50~12:20 LES MILLS BODYCOMBAT		12:00~12:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:45~12:30 かんたんエアロ 西原
13:00	12:30~13:15 かんたんダンスエアロ 森岡 (調)	12:45~13:15 LES MILLS CORE		12:45~13:15 LES MILLS SHBAM	12:45~13:15 LES MILLS SHBAM		13:15~13:45 おなかスマート スタッフ	12:45~13:15 LES MILLS CORE		13:15~14:00 グルーブヨガ 藤原		13:15~13:45 おなかスマート スタッフ	13:20~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT	13:15~14:00 グルーブフィット 丸岡	13:15~14:00 グルーブフィット 丸岡	13:20~14:05 LES MILLS SHBAM		13:00~13:30 ラディカルパワー 丸岡	12:50~13:35 ローインパクト 西原
14:00	13:30~14:15 ヨコガ AKIYO	14:10~14:40 LES MILLS BODYPUMP		14:00~14:45 ローインパクト 森岡 (調)	14:10~14:40 LES MILLS CORE		14:15~15:00 ローインパクト 小中	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~15:00 遠送スクール 藤村	14:15~15:00 ハイ&ロー 西原		14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	14:15~15:00 ハイ&ロー 西原	14:00~15:00 遠送スクール 藤村	14:10~14:40 LES MILLS CORE		14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	13:50~14:35 グルーブセントジャー 中山	13:45~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT
15:00	14:30~15:15 ZUMBA KANAKO	14:45~15:15 LES MILLS BODYBALANCE		14:45~15:15 LES MILLS BODYPUMP	15:15~16:00 ヒーリングヨガ 藤原		15:15~16:00 ヨガ 小中	14:45~15:15 LES MILLS SHBAM		15:30~16:15 全身ストレッチ スタッフ		14:45~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:15 全身ストレッチ スタッフ	15:30~16:00 LES MILLS BODYPUMP	14:55~15:25 LES MILLS SHBAM		15:00~15:45 ZUMBA 藤井	14:55~15:25 LES MILLS SHBAM	14:45~15:15 グルーブフィット 丸岡
16:00	16:15~17:15 パレエスクール 高橋 (調)	16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT		16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE	16:55~16:25 LES MILLS CORE		16:55~16:25 LES MILLS BODYPUMP	16:30~17:00 LES MILLS SHBAM		17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE		16:55~16:25 LES MILLS BODYBALANCE	17:05~16:35 LES MILLS BODYBALANCE	16:55~16:25 LES MILLS BODYBALANCE	16:40~17:10 LES MILLS CORE		16:00~16:45 ヨガ 高橋 (調)	16:05~16:35 LES MILLS BODYBALANCE	16:40~17:10 LES MILLS CORE
17:00		17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE		17:05~17:35 LES MILLS BODYPUMP	17:40~18:10 LES MILLS CORE		17:40~18:10 LES MILLS CORE	17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE		17:55~18:40 LES MILLS BODYCOMBAT		17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE	17:55~18:40 LES MILLS BODYCOMBAT	17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE	17:15~17:45 LES MILLS SHBAM		17:15~17:45 LES MILLS BODYBALANCE	17:15~17:45 LES MILLS SHBAM	17:40~18:10 LES MILLS CORE
18:00		17:40~18:10 LES MILLS SHBAM		17:40~18:10 LES MILLS CORE	18:15~18:45 LES MILLS CORE		18:15~18:45 LES MILLS CORE	17:55~18:40 LES MILLS BODYCOMBAT		18:15~19:00 LES MILLS SHBAM		17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT	18:15~19:00 LES MILLS SHBAM	17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT	17:50~18:20 LES MILLS BODYPUMP		17:50~18:20 LES MILLS BODYCOMBAT	17:50~18:20 LES MILLS BODYCOMBAT	17:50~18:20 LES MILLS BODYCOMBAT
19:00		18:15~18:45 LES MILLS CORE		18:15~18:45 LES MILLS CORE	18:50~19:20 LES MILLS SHBAM		18:50~19:20 LES MILLS SHBAM	18:15~19:00 LES MILLS SHBAM		19:15~20:00 ZUMBA KANAKO		18:50~19:20 LES MILLS SHBAM	19:15~20:00 グルーブセントジャー 藤原	18:50~19:20 LES MILLS SHBAM	18:25~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT		18:25~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT	18:25~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT	18:25~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT
20:00	19:00~19:30 U-BOUND YUUKI	19:25~19:55 LES MILLS BODYCOMBAT		19:15~20:00 ヨガ 藤原	19:25~19:55 LES MILLS CORE		19:15~20:00 ZUMBA KANAKO	19:00~19:45 ヨガ 藤原		19:30~20:00 グルーブフィット 本田		19:25~19:55 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:00 グルーブフィット 本田	19:15~20:00 グルーブセントジャー 藤原	19:15~19:45 LES MILLS CORE		19:00~19:30 U-BOUND YUUKI	19:00~19:30 LES MILLS CORE	19:00~19:30 LES MILLS CORE
21:00	20:09~20:45 グルーブセントジャー 中山	20:00~20:45 LES MILLS SHBAM		20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT	20:15~21:00 グルーブグループ 中山		20:15~21:00 グルーブフィット 中山	19:55~20:25 LES MILLS BODYPUMP		20:15~21:00 U-BOUND 本田		20:00~20:45 LES MILLS SHBAM	20:30~21:00 LES MILLS SHBAM	20:10~20:55 LES MILLS BODYPUMP	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT		20:00~20:45 LES MILLS SHBAM	20:00~20:45 LES MILLS SHBAM	20:00~20:45 LES MILLS SHBAM
22:00	21:00~21:45 グルーブフィット 神谷	21:25~21:55 LES MILLS BODYPUMP		21:15~21:45 U-BOUND 本田	21:25~21:55 LES MILLS BODYBALANCE		21:15~22:00 パワーヨガ 本田	21:15~21:45 ラディカルパワー 中山		21:15~22:00 ZUMBA 藤井		21:00~21:30 LES MILLS BODYBALANCE	21:35~22:20 LES MILLS BODYCOMBAT	21:00~21:30 LES MILLS BODYBALANCE	21:35~22:20 LES MILLS BODYCOMBAT		21:00~21:30 LES MILLS BODYBALANCE	21:00~21:30 LES MILLS CORE	21:00~21:30 LES MILLS CORE
23:00		22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT		22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP	22:00~22:30 LES MILLS CORE		22:00~22:30 LES MILLS CORE	22:00~22:30 LES MILLS CORE		22:00~22:30 LES MILLS CORE		22:00~22:30 LES MILLS CORE	22:00~22:30 LES MILLS CORE	22:00~22:30 LES MILLS CORE	22:00~22:30 LES MILLS CORE		22:00~22:30 LES MILLS CORE	22:00~22:30 LES MILLS CORE	22:00~22:30 LES MILLS CORE

20:00~セルフ営業
ワークアウトスタジオ 40名
クロスワークアウトスタジオ 25名
プール 30名

INFORMATION

ご参加される皆様の一定のスペースを確保するために、全プログラム定員制となります。またプログラム参加の際はWEB予約システムもご利用いただけます。WEB予約をご利用にならない方はプログラム開始30分前からジムカウンターにて先着順での参加受付となります。※その他参加方法等に関しまして館内掲示やスタッフへお問い合わせください。※WEB予約システムのご利用はQRコードよりお願いいたします。

