【11.20更新】ジェクサー･フィットネス＆スパ24川崎グループエクササイズタイムスケジュール(月～木) 2025年12月～

月曜日

スタジオ

	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
7:30	7:30～8:00 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ		7:30～8:00 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ			
8:00	8:15～8:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ		8:15～9:00 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン			
8:30	NEW 9:15～10:00 チョアチョア フィット K-POPエクササイズ アンダーソン幸子	9:00～9:45 スリムフローヨガ ポーズを連続して行うヨガ keiko				
9:00	10:15～11:00 UBOUND トランポリンエクササイズ Kana	10:00～10:45 バランス コーディネーション 調整系プログラム 佐古田秀子	10:30～11:00 LesMills sprint 高強度インターバルトレーニング	10:15～10:45 ((ヴェルト))		10:15～10:45 水中ウォーキング ウォーキングに特化したプログラム
9:30	11:25～12:10 サンバ ブラジルサンバを習得 ビリー	11:10～11:55 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 田中真紀		11:15～11:45 ((ヴェルト))	11:00～11:45 セミパーソナル	10:55～11:40 アクア45 アクアエアロビクス 森田さゆり
10:00	12:30～13:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 田村真紀	12:20～13:05 ピラティスフロー 体幹・インナーマッスル強化 尚武		12:15～12:45 ((ヴェルト))	12:00～12:45 セミパーソナル	予約なし 12:00～12:30 バタフライ ベーシック
10:30	13:35～14:20 エアロオリジナル ～初級＆筋コン～ エアロ・筋トレの融合 尚武	13:25～14:10 フラダンス ハワイの民族舞踊 稚橋弘子	週替わり※別紙参照 13:45～14:30 LesMills THE TRIP LesMills RPM 田村真紀	13:15～13:45 ((ヴェルト))		12:40～13:10 パーソナルスイム 加藤梢真
11:00	14:50～15:35 LesMills BODYSTEP ステップエクササイズ 奥山砂子	15:00～16:00 ジュニア体育スクール		14:15～14:45 ((ヴェルト))	14:00～14:45 セミパーソナル	予約なし
11:30	18:30～19:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 土井美貴	16:20～17:20 ジュニア体育スクール		15:15～15:45 ((ヴェルト))	15:00～15:45 セミパーソナル	15:15～15:45 スイムスタート
12:00	19:35～20:20 スリムフローヨガ ポーズを連続して行うヨガ CHIE	17:40～18:40 ジュニア体育スクール	週替わり※別紙参照 17:00～17:30 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ	15:45～16:15 ((ヴェルト))	15:45～16:15 セミパーソナル	16:00～16:30 パーソナルスイムとしずけ
12:30	20:40～21:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 浅川裕司	19:10～19:55 強度シェイプ ボクシング 格闘技エクササイズ MIWA	19:00～19:45 LesMills THE TRIP LesMills RPM バーチャルサイクルレッスン 大森俊	16:15～16:45 ((ヴェルト))	16:15～16:45 セミパーソナル	16:35～17:05 パーソナルスイムとしずけ
13:00		20:15～21:00 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 福井秀斗	20:10～20:40 LesMills sprint 高強度インターバルトレーニング 大森俊	17:15～17:45 ((ヴェルト))	17:00～17:45 セミパーソナル	
13:30				18:15～18:45 ((ヴェルト))	18:00～18:45 セミパーソナル	
14:00				19:15～19:45 ((ヴェルト))	19:00～19:45 セミパーソナル	
14:30				20:15～20:45 ((ヴェルト))	20:00～20:45 セミパーソナル	
15:00					21:00～21:45 セミパーソナル	
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

火曜日

スタジオ

	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
7:30	7:30～8:00 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	7:30～9:30 HOT Free Time ※HOT Freeに関しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。	7:30～8:15 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン			
8:00	8:15～8:45 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ					
8:30	9:00～9:30 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ		9:30～10:00 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ			10:00～10:30 ウォーキングアクア ウォーキングに特化したアクアエアロビクス 葉山亜希恵
9:00	10:15～11:00 LesMills DANCE ダンスエクササイズ 奥山妙子	10:00～10:45 HOTヨガミドル 春夏秋冬に合わせたヨガ FUKIKO		10:15～10:45 ((ヴェルト))	10:00～10:45 セミパーソナル	10:40～11:25 アクアベーシック アクアエアロビクス 葉山亜希恵
9:30	11:20～12:05 ピラティスフロー 体幹・インナーマッスル強化 石川和江	11:05～11:50 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ ユキ	11:15～12:00 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ 相子七海	11:15～11:45 ((ヴェルト))	11:15～11:45 ((ヴェルト))	予約なし 11:45～12:15 クロール インター
10:00	12:25～13:10 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 横山菜摘	12:15～13:00 HOTヨガ 骨盤調整 骨盤周りを中心に動かすヨガ 大石修子		12:15～12:45 ((ヴェルト))	12:00～12:45 セミパーソナル	12:20～12:50 パーソナルスイム 千代
10:30	13:30～14:15 LesMills BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ 藤ヶ崎美奈	13:25～14:10 HOTヨガ リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 谷野智子	13:30～14:15 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン	13:15～13:45 ((ヴェルト))	13:00～13:45 セミパーソナル	
11:00	14:35～15:20 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 藤ヶ崎美奈	14:30～15:15 HOTヨガデトックス 春夏秋冬に合わせたヨガ 谷野智子	15:00～15:30 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ	14:15～14:45 ((ヴェルト))	14:00～14:45 セミパーソナル	
11:30		15:30～17:30 HOT Free Time ※HOT Freeに関しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。	15:45～16:15 ((ヴェルト))	15:15～15:45 ((ヴェルト))	15:00～15:45 セミパーソナル	15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
12:00	18:30～18:45 スタートアップクラス	18:10～18:55 HOTヨガ 骨盤調整 骨盤周りを中心に動かすヨガ take	16:15～17:00 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ	16:15～16:45 ((ヴェルト))	16:00～16:45 セミパーソナル	16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
12:30	18:45～19:15 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 藤井照	19:15～20:00 HOTヨガ デトックス 春夏秋冬に合わせたヨガ take	18:00～18:30 LesMills sprint 高強度インターバルトレーニング	17:15～17:45 ((ヴェルト))	17:00～17:45 セミパーソナル	17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
13:00	19:35～20:20 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 藤井照	20:30～21:15 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 川谷幸子	19:30～20:15 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン NINA	18:15～18:45 ((ヴェルト))	18:00～18:45 セミパーソナル	19:30～20:00 アクアジェイ30 アクアエアロビクス 吉田賀一
13:30	有料クラス550円 水泳用聴覚用 20:40～21:25 BODYJAM ダンスエクササイズ 浅川裕司		20:40～21:25 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ NINA	19:15～19:45 ((ヴェルト))	19:00～19:45 セミパーソナル	20:10～20:40 アクア30 アクアエアロビクス 吉田賀一
14:00				20:15～20:45 ((ヴェルト))	20:00～20:45 セミパーソナル	
14:30					21:00～21:45 セミパーソナル	
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

水曜日

スタジオ

	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
7:30	7:30～8:00 LesMills DANCE ダンスエクササイズ	7:30～9:30 HOT Free Time ※HOT Freeに関しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。	7:30～8:15 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ 小島一球			
8:00	8:15～8:45 LesMills BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ					8:50～9:20 水中ウォーキング ウォーキングに特化したプログラム SEN
8:30	9:00～9:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ		9:00～9:30 LesMills sprint 高強度インターバルトレーニング			9:30～10:15 アクア45 アクアエアロビクス SEN
9:00	10:15～11:00 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 浅川裕司	10:00～10:45 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 菅野有希	10:30～11:00 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ	10:15～10:45 ((ヴェルト))		10:30～11:30 ベビースイミングスクール (2コース使用)
9:30	11:20～12:05 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ HATTY	11:05～11:50 HOTヨガ 骨盤調整 骨盤周りを中心に動かすヨガ 内藤美砂		11:15～11:45 ((ヴェルト))		予約なし 11:40～12:10 平泳ぎ ベーシック
10:00	12:25～13:10 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ HATTY	12:10～12:55 HOTヨガ リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 内藤美砂	13:00～13:45 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 澤井	12:15～12:45 ((ヴェルト))	12:00～12:45 セミパーソナル	予約なし 12:20～12:50 週替わりレッスン 詳細は別紙参照
10:30	13:30～14:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Yume	13:15～14:00 HOTヨガ リフレッシュ 優しいポーズを中心に行うヨガ CHIE		13:15～13:45 ((ヴェルト))	13:00～13:45 セミパーソナル	
11:00	14:35～15:20 ピラティスフロー 体幹・インナーマッスル強化 石川和江	14:20～15:05 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 阪本美佳子	14:00～14:45 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン	14:15～14:45 ((ヴェルト))		14:30～15:30 ジュニアスイミングスクール (1コース使用)
11:30		15:30～17:30 ジュニアチアダンススクール	15:30～16:00 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ	15:15～15:45 ((ヴェルト))	17:10～17:55 セミパーソナル	15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
12:00	18:15～18:30 スタートアップクラス	17:50～18:50 ジュニアチアダンススクール	17:00～17:30 LesMills sprint 高強度インターバルトレーニング	16:15～16:45 ((ヴェルト))		16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
12:30	18:30～19:00 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 恒松		18:00～18:45 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン	17:15～17:45 ((ヴェルト))		17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
13:00	19:20～19:35 スタートアップクラス			18:15～18:45 ((ヴェルト))	18:00～18:45 セミパーソナル	
13:30	19:35～20:20 UBOUND トランポリンエクササイズ Kana	19:30～20:15 RITMOS ダンスエクササイズ 中川正博	19:30～20:15 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン あみ	19:15～19:45 ((ヴェルト))	19:00～19:45 セミパーソナル	
14:00	20:40～21:25 ヨガコリオ 毎回同じ構成で安心のヨガ 渡邊晴海	20:30～21:15 エアロビクスコンボⅠ エアロ中級レベル 中川正博	週替わり※別紙参照 20:40～21:25 LesMills THE TRIP LesMills RPM バーチャルサイクルレッスン 大森俊	20:15～20:45 ((ヴェルト))	20:00～20:45 セミパーソナル	
14:30					21:00～21:45 セミパーソナル	20:40～21:10 ディスタンス（泳ぎこみ） 藤田海基
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

木曜日

スタジオ

	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
7:30	7:30～8:00 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ		7:30～8:00 LesMills sprint 高強度インターバルトレーニング			
8:00	8:15～8:45 LesMills BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ		8:15～9:00 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン			
8:30	9:00～9:30 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ					
9:00	10:10～10:55 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 古崎瑛穂	10:00～10:45 チョアチョア フィット K-POPエクササイズ YUKAKO				10:00～10:30 ウォーク＆ジョグ ウォーキング＆ランニングに特化したプログラム KaoRU
9:30	11:15～12:00 美脚ラインストレッチ 筋肉をしなやかに動かす TOMOMI	11:05～11:50 フラダンス ハワイの民族舞踊 重岡ちあき	10:15～11:00 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ	10:15～10:45 ((ヴェルト))	10:00～10:45 セミパーソナル	10:40～11:25 アクア45 アクアエアロビクス KaoRU
10:00	12:15～13:00 ベリーダンス ウエスト周りしまりに効かせるダンス TOMOMI	12:10～12:55 DISCO ダンスエクササイズ 清水あかね		11:15～11:45 ((ヴェルト))		予約なし 11:45～12:15 背泳ぎ ベーシック
10:30	13:30～14:15 バランス コーディネーション 調整系プログラム 佐古田秀子	13:10～13:55 ラテンダンス ラテンダンスエクササイズ 和田節子	13:00～13:45 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン	12:15～12:45 ((ヴェルト))	12:00～12:45 セミパーソナル	12:20～12:50 パーソナルスイム 千代
11:00	14:35～15:20 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 佐古田秀子	14:10～14:55 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 和田節子	実施日 4日、11日、18日、25日	13:15～13:45 ((ヴェルト))	13:00～13:45 セミパーソナル	
11:30	15:40～16:40 レンタルスタジオ 第こう会はフロントまたはお電話にて	15:10～16:10 ダンスフェス 練習クラス (オリジナルダンス) 和田節子	15:15～15:45 LesMills sprint 高強度インターバルトレーニング	14:15～14:45 ((ヴェルト))		
12:00	17:30～18:00 LesMills UBOUND トランポリンエクササイズ 藤井照	16:30～17:30 ジュニアチアダンススクール		15:15～15:45 ((ヴェルト))	15:00～15:45 セミパーソナル	15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
12:30	18:30～19:15 SALSATION ®Salsa 参加者参考ダンスフィットネス 髙尾佳子	17:50～18:50 ジュニアチアダンススクール	17:15～18:00 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ	16:15～16:45 ((ヴェルト))	16:00～16:45 セミパーソナル	16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
13:00	19:35～20:05 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 藤後勇翼	19:00～19:45 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ 針本樹		17:15～17:45 ((ヴェルト))	17:00～17:45 セミパーソナル	17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
13:30	20:35～21:20 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 藤井照	19:30～20:15 SOLOLIP ヒップトレーニング 花岡千尋		18:15～18:45 ((ヴェルト))	18:00～18:45 セミパーソナル	
14:00		20:30～21:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 藤後勇翼	20:15～21:00 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 澤井	19:15～19:45 ((ヴェルト))	19:00～19:45 セミパーソナル	
14:30				20:15～20:45 ((ヴェルト))	20:00～20:45 セミパーソナル	
15:00					21:00～21:45 セミパーソナル	
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

ジェクサー･フィットネス＆スパ24川崎グループエクササイズタイムスケジュール（土～日）

土曜日

スタジオ

	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
7:30						
8:00						
8:30	8:30～9:00 LesMills DANCE ダンスエクササイズ					8:30～9:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
9:00	9:15～9:45 LesMills BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ					9:30～10:30 ジュニアスイミングスクール (4コース使用)
9:30		10:00～10:45 MEGADANZ ダンスエクササイズ YUNOKI	10:00～10:45 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン	10:15～10:45 ((ヴェルト))	10:00～10:45 セミパーソナル	10:30～11:30 ベビースイミングスクール (2コース使用)
10:00	10:15～11:00 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 中澤俊幸				11:00～11:45 セミパーソナル	11:30～12:30 親子スイミングスクール (2コース使用)
10:30	週替わり※別紙参照 11:20～11:50 LesMills GRIT 高強度インターバルトレーニング 藤井照	11:05～11:50 骨盤調整ピラティス 【女性専用】 体幹・インナーマッスル強化 前川尚子	11:15～11:45 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ	11:15～11:45 ((ヴェルト))		
11:00	12:10～12:55 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 成田瑛穂	12:10～12:55 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 藤井照	12:15～12:45 LesMills sprint 高強度インターバルトレーニング 大森俊	12:15～12:45 ((ヴェルト))	12:00～12:45 セミパーソナル	
11:30	13:20～14:05 LesMills UBOUND トランポリンエクササイズ 藤井照	13:15～14:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 和田節子	13:15～14:00 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 大森俊	13:15～13:45 ((ヴェルト))	13:00～13:45 セミパーソナル	13:30～14:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
12:00	14:25～15:10 ラテンダンス ラテンダンスエクササイズ 和田節子		14:30～15:15 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン NINA	14:15～14:45 ((ヴェルト))	14:00～14:45 セミパーソナル	14:30～15:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
12:30		15:00～16:00 ジュニア体育スクール		15:15～15:45 ((ヴェルト))	15:00～15:45 セミパーソナル	15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
13:00	15:45～16:30 スリムフローヨガ ポーズを連続して行うヨガ 内藤美砂		15:40～16:25 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ NINA	16:15～16:45 ((ヴェルト))	16:00～16:45 セミパーソナル	16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
13:30	16:50～17:35 ヨガコリオ 毎回同じ構成で安心のヨガ 藤井照	16:20～17:20 ジュニア体育スクール		16:15～16:45 ((ヴェルト))		
14:00			17:15～17:45 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ	17:15～17:45 ((ヴェルト))	17:00～17:45 セミパーソナル	
14:30	18:00～18:45 LesMills BODYSTEP ステップエクササイズ 青柳紀映	17:40～18:40 ジュニア体育スクール			18:00～18:45 セミパーソナル	
15:00	19:05～19:50 SOLOLIP ヒップトレーニング YUZUKI	19:15～20:00 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 横山菜摘	19:00～19:30 LesMills sprint 高強度インターバルトレーニング		19:00～19:45 セミパーソナル	
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

日曜日

スタジオ

	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
7:30						
8:00	8:30～9:00 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ					8:30～9:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
8:30	9:15～9:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ					9:30～10:30 ジュニアスイミングスクール (4コース使用)
9:00	有料クラス550円 水泳用聴覚用 10:00～11:00 UBOUND トランポリンエクササイズ Kana	9:45～10:30 HOTヨガ リンパフロー ポーズを連続して行うヨガ CHIE	10:00～10:45 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン	10:15～10:45 ((ヴェルト))	10:00～10:45 セミパーソナル	10:30～11:30 親子スイミングスクール (2コース使用)
9:30	11:30～12:15 SOLOLIP ヒップトレーニング YUZUKI	10:50～11:35 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ Morita	11:15～12:00 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 大森俊	11:15～11:45 ((ヴェルト))	11:00～11:45 セミパーソナル	11:30～12:30 ベビースイミングスクール (2コース使用)
10:00	12:35～13:20 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 横山菜摘	12:00～12:45 HOTヨガ 骨盤調整 骨盤周りを中心に動かすヨガ TAKE	12:30～13:15 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ 大森俊	12:15～12:45 ((ヴェルト))	12:00～12:45 セミパーソナル	
10:30	13:40～14:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 横山菜摘	13:15～14:00 HOTヨガミドル 春夏秋冬に合わせたヨガ TAKE	13:45～14:15 LesMills sprint 高強度インターバルトレーニング	13:15～13:45 ((ヴェルト))	13:00～13:45 セミパーソナル	13:30～14:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
11:00	14:50～15:35 MEGADANZ ダンスエクササイズ YUZUKI	14:20～15:05 HOTヨガ デトックス 春夏秋冬に合わせたヨガ 川谷幸子	14:45～15:30 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 渡邊晴海	14:15～14:45 ((ヴェルト))		14:30～15:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
11:30	7日 with AKI NEW 15:55～16:40 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ NUKA	15:25～16:10 HOTヨガ リフレッシュ 優しいポーズを中心に行うヨガ 鈴木一平	16:00～16:45 LesMills RPM ビギナーにもおすすめ	15:15～15:45 ((ヴェルト))	13:00～13:45 セミパーソナル	15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
12:00	17:00～17:45 LesMills BODYJAM ダンスエクササイズ Sachie	16:30～17:15 HOTヨガコリオ 毎回同じ構成で安心のヨガ 藤井照	17:15～18:00 LesMills THE TRIP バーチャルサイクルレッスン	16:15～16:45 ((ヴェルト))	16:00～16:45 セミパーソナル	
12:30				17:15～17:45 ((ヴェルト))	17:00～17:45 セミパーソナル	
13:00					18:00～18:45 セミパーソナル	
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

【プログラムご参加について】

- プログラムは全てWEB予約制となります。
- ◉ マークが付いているプログラムは予約不要です。
- 予約したプログラムが終了後、次の予約が可能となります。
- 予約のキャンセルについては、プログラム開始15分前までに、WEB上にてご自身でキャンセル登録が必要となります。※電話での受付はできません。
- プログラム予約時に場所の指定も可能です。お好きな場所をお選びください。
- すべてのプログラム開始後のスタジオ・プール入場（プログラムへの参加）はお断りとさせていただきます。
- ジュニアスイミング開講中、最大4コース使用させて頂きます。
  尚、ジュニアスイミング開講中は、ウォーキングコースと遊泳コースは、各1コースずつとさせていただきます。
- LC GYMセッションは開始5分前より入室いただけます。
- LC GYMの開講スケジュールはあくまで予定となります。予約者が不在の場合に限り、予告なく予約枠を削除させていただく場合がございます。

有料クラスについて

火曜日　20:40～BODYJAM ￥550　　日曜日　10：00～UBOUND ￥550

- 予約方法、予約システムは通常レッスンと同様となります。WEBまたはアプリからご予約ください。
- お支払いはレッスン当日にフロント精算機にてお願いいたします。詳細は予約画面の備考欄に記載させていただきます。
- 担当者代行の場合は無料レッスンとなります。

スタートアップクラス

実施クラス
- (火)18:30 BODYATTACK
- (水)18:15 BODYCOMBAT
- (水)19:20 UBOUND

参加方法
- スタートアップクラスの予約は不要です。

初心者の方がクラスに参加しやすいよう、インストラクターがサポートさせていただきます！

週替わりスタジオレッスン

12月	12月	12月
月曜日	水曜日	土曜日
13:45～14:30 19:00～19:45	20:40～21:25	11:20～11:50
12/1(月) LesMills THE TRIP	12/3(水) LesMills RPM	12/6(土) LesMills GRIT ATHLETIC
12/8(月) LesMills RPM	12/10(水) LesMills THE TRIP	12/13(土) LesMills GRIT STRENGTH
12/15(月) LesMills THE TRIP	12/17(水) LesMills RPM	12/20(土) LesMills GRIT CARDIO
12/22(月) LesMills RPM	12/24(水) LesMills THE TRIP	12/27(土) LesMills GRIT ATHLETIC
12/29(月) LesMills THE TRIP	12/31(水) 年末休業日	

週替わりプールレッスン

NEW

12月
水曜日
プール通常わり 12:20～12:50
12/3(水) クロール
12/10(水) 背泳ぎ
12/17(水) バタフライ
12/24(水) 泳ごう会

プログラム内容解説はこちらから

【スタジオ定員人数】

studio A	studio B	studio CHAIN	プール
定員人数30名 ※GRIT→20名	定員人数45名	定員人数　35名	定員人数　45名 ※31名以上で、3コースとなります。

【プログラムWEB予約】
レッスン終了10分後に4週間後の同じクラス予約開始

初級者クラス…
久しぶりに運動をされる方。
体力に自信のない方におススメのクラス

HOT プログラム：ホットクラス･･･ホット環境。室温38度以上。湿度65%以上。バスタオル一枚、500m１ボトル以上の水分をご持参ください。

HOT Free Time：フリー利用クラス･･･ホット及びウォーム環境。室温38度以上。湿度65%以上。

※プログラム名称は効果を保証するものではございません。