

## ★4周年祭ウィーク第2弾ご案内とイベント予約レッスンについて★

スケジュール内青枠のイベント予約は下記の通りです。

日にち	場所	担当	レッスン名	時間	定員	場所選択
10日 (水)	プール	唐津	スタート&ターン	12:00~12:45	6	なし
	プール	唐津	ディスタンスビギナーA	14:00~14:30	12	なし
13日 (土)	スタジオA	NAKATA 貝沼小菅里	LES MILLS レズミルズマラソン	13:30~15:15	50	赤シール
	プール	永井涼子	スマホ撮影会	17:00~18:30	各枠1名 合計9	なし
14日 (日)	スタジオCHAIN	ライブ配信	LES MILLS BODYCOMBAT ライブ配信	12:20~13:05	15	なし
	スタジオB	本多 (パーソナルトレーナー)	★運動を楽しもう★ (運動を楽しむためのきっかけづくり♪)	13:40~14:40	8	なし
15日 (月)	プール	永井涼子	スマホ撮影会	12:00~13:00	各枠1名 合計6	なし
	プール	唐津	ディスタンスビギナーB	14:30~15:00	12	なし
	スタジオA	野口真奈美	太極扇(おうぎ) 演舞鑑賞 太極扇(おうぎ) 体験会 太極剣(つるぎ) 演舞鑑賞	14:25~14:35 14:35~14:45 14:45~14:55	49 10 40	緑シール
16日 (火)	プール	永井涼子	スマホ撮影会	18:00~19:30	各枠1名 合計9	なし

申込開始

11月30日(日)AM9:00~

\* 申込締切:各レッスンの開始時間10分前まで

\* 申込方法:ご自身のwebアカウントからイベント予約

【ご自身のアカウントから「イベント」を選んで進んでください。】

※イベントお申込みの際クレジットカードの登録が必要ですが、今回のイベントは無料での開催となるため、決済は発生いたしません。

※スタジオプログラムで場所が選べる場合は受講位置を指定してお申込み可能です。

※参加できなくなった場合は必ずキャンセルをお願いします。

12月10日・水曜日						12月11日・木曜日				
スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム		スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム
7:30	7:30~8:15 ホットヨガ ビギナー mito [50]	7:30~8:00 RPM				7:30~8:15 リラックスヨガ くみこ [50]				7:30
8:00										8:00
8:30										8:30
9:00	9:00~10:30 フリータイム (ホット) ストレッチなど お使いください。	9:10~9:40 LES MILLS RPM					9:00~9:30 LES MILLS RPM			9:00
9:30										9:30
10:00	10:00~10:45 J-POP non [55]	10:10~10:55 THE TRIP				10:15~11:00 アイアンガーヨガ 渋谷操 [50]	10:20~11:05 シーズン フロヨーガ 永井涼子 [50]	10:00~10:45 THE TRIP	10:00~10:45 ベビースイミング	10:00
10:30										10:30
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子 [50]	11:00~11:45 ホットヨガミドル mika [50]	11:00~11:45 アクア 桑野恵子 [43]	11:10~11:40 グルトレ		11:25~12:10 LES MILLS DANCE GoTo [55]	11:35~12:20 スリムフロヨーガ mito [50]	11:15~12:00 THE TRIP	★コラボ★ GON IR+ [50]	11:10~11:40 グルトレ
11:30						11:25~12:10 LES MILLS DANCE GoTo [55]	11:35~12:20 スリムフロヨーガ mito [50]		11:30~12:15 アクア GON [43]	
12:00	12:10~12:55 太極扇 タイチーダンス 野口真奈美 [55]	12:15~13:00 ホットヨガ 骨盤調整 桑野恵子 [50]	12:10~12:55 THE TRIP BAMBA [23]	12:00~12:45 スタート&ターン 唐津 [6]	イベント予約	12:35~13:20 BODYPUMP 吉谷亮平 [50]	12:50~13:35 初級ピラティス MIHO [50]	12:40~13:10 LES MILLS RPM	12:30~13:30 成人スイム	
12:30										12:30
13:00	4周年特別仕様♪ ZUMBA GON [55]	13:15~14:00 ★コラボ★ BAMBA IR+ [50]	13:15~13:45 テクニカルスイム NAKATA [20]	13:10~13:40 グルトレ		★コラボ★ 吉谷亮平IR+ [50]	14:00~14:45 Balletone MIHO [45]	13:45~14:30 THE TRIP	14:30~15:00 テクニカルスイム 永井涼子 [20]	13:30
13:30										13:30
14:00	14:20~15:05 エアロビクス ミドル 佐藤美和子 [55]	14:15~15:00 ホットヨガ リフレッシュ 永井涼子 [50]	14:20~14:50 LES MILLS RPM	14:00~14:30 ディスタンスビギナーA 唐津 [12]	イベント予約	14:50~15:35 エアロビクスコンボI NAKATA [55]		15:00~15:30 Sprint	15:45~16:15 有料テクニカルスイム 唐津 [6]	14:00
14:30										14:30
15:00										15:00
15:30	15:30~16:30 空手体験 スタッフ工藤 フロントにて 予約		15:15~16:00 THE TRIP	15:30~16:30 ジュニアスイミング						15:30
16:00										16:00
16:30										16:30
17:00										17:00
17:30										17:30
18:00										18:00
18:30	17:15~18:15 フリータイム (常連) ストレッチなど お使いください。		17:00~17:30 Sprint	17:30~18:30 ジュニアスイミング						18:30
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小菅里 [55]	18:50~19:35 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 [50]	18:20~19:05 THE TRIP	18:45~19:15 アクアコロ BAMBA [43]	予約不要	★コラボ★ 仁木佐知子IR+ [50]	18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー くみこ [50]	18:50~19:35 THE TRIP 貝沼小菅里 [23]	19:10~19:40 グルトレ	19:00
19:30										19:30
20:00										20:00
20:30	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小菅里 [50]	20:05~20:50 エアロビクス コンボI 大塚歩 [45]	20:00~20:45 THE TRIP 伊藤 [23]	20:10~20:40 グルトレ		★コラボ★ 仁木佐知子IR+ [50]	19:45~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子 [55]	19:55~20:25 LES MILLS RPM	20:10~20:40 グルトレ	20:30
21:00										21:00
21:30										21:30
22:00										22:00
22:30										22:30
23:00										23:00

\* 諸事情により内容が変更・追加となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

12月13日・土曜日					12月14日・日曜日					12月15日・月曜日					12月16日・火曜日				
スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム
7:30										7:30									
8:00																			
8:30																			
9:00	8:30～9:15 ホットヨガ 骨盤調整 にゃほ [50]	8:30～9:00 LES MILLS RPM					8:30～9:00 LES MILLS RPM					7:30～8:00 LES MILLS RPM							
9:30												8:50～9:35 LES MILLS THE TRIP					8:55～9:40 LES MILLS THE TRIP		
10:00	10:00～10:45 フリータイム (ホット) ストレッチなど お使いください。	9:25～10:10 LES MILLS THE TRIP	9:00～10:00 ジュニアスイミング												10:00～10:45 エアロビクスミドル 大塚歩 [55]	9:45～10:30 ホットヨガ ミドル 渡邊礼子 [50]			
10:30																			
11:00	11:05～11:50 CORE テック+30 永井涼子 [50]	11:20～12:05 THE TRIP 伊藤 [23]	11:30～12:15 ジュニアスイミング	11:10～11:40 グルトレ	10:30～11:15 LBOUND BAMBA [45]	10:35～11:20 ホットヨガ リンパフロー くみこ [50]	時間変更 10:45～11:30 LES MILLS THE TRIP 伊藤 [23]	11:00～12:00 ジュニアスイミング	11:10～11:40 グルトレ	11:00～11:45 フリータイム (常連) ストレッチなど お使いください。	10:20～10:50 LES MILLS RPM	予約不要 10:30～11:00 水中ウォーキング	★コラボ★ 永井涼子 IR+	11:05～11:50 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 [50]	11:00～11:45 ホットヨガ 骨盤調整 mito [50]	10:40～11:10 LES MILLS sprint	予約不要 10:30～11:00 水中ウォーキング	★コラボ★ わたべなみ IR+	
11:30																			
12:00	時間延長! 12:10～12:55 LES MILLS DANCE GoTo [55]	12:25～13:10 ホットヨガビギナー ～身体のゆがみ改善～ くみこ [50]	12:15～12:45 LES MILLS RPM	11:30～12:15 ベビースイミング	11:45～12:30 LES MILLS BODYBALANCE 桑野恵子 [50]	11:45～12:30 ホットヨガ コリオ BAMBA [50]	イベント予約 12:20～13:05 LES MILLS BODYCOMBAT ライブ配信 [15]	11:30～12:15 ベビースイミング											
12:30																			
13:00	イベント予約 13:30～15:15 レスミルズ マラソン LES MILLS BODYATTACK LES MILLS BODYJAM LES MILLS BODYCOMBAT NAKATA・貝沼小菅里	4周年特別仕様♪ 13:50～14:35 ヨガリフレッシュ 永井涼子 [50]	13:20～14:05 LES MILLS THE TRIP	13:10～13:40 グルトレ	12:50～13:35 LES MILLS BODYJAM GoTo [55]	13:40～14:40 特別レッスン★ 運動を 楽しもう! 本多PT	★コラボ★ BAMBA IR+	13:00～13:45 アクア 桑野恵子 [43]	13:10～13:40 グルトレ										
13:30																			
14:00																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00	15:45～16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子 [55]																		
16:30																			
17:00	17:00～17:30 LBOUND BAMBA [45]																		
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			

\* 諸事情により内容が変更・追加となる場合がございます。あらかじめご了承ください。