

【祝5周年】特別スケジュール 1月24日（金）～1月30日（木）

	1月24日 金曜日				1月25日 土曜日				1月26日 日曜日				1月28日 火曜日			
	Studio		ジム	多目的エリア	Studio		ジム	多目的エリア	Studio		ジム	多目的エリア	Studio		ジム	多目的エリア
	Natural	volcano			Natural	volcano			Natural	volcano			Natural	volcano		
9:00																
9:30																
10:00																
10:30	10:00~10:45 ベルビック ストレッチ Kaori	10:00~10:45 HOTYOGA ミドル 松村 絵葉			9:30~10:15 ストレッチクラス 宮下 美紀	9:40~10:25 HOTYOGA ビギナー エリカ		10:00~11:45 双新小岩より参戦！	10:00~10:15 イベント予約 LES MILLS BODYCOMBAT 山本悠子&久保木裕子	9:40~10:25 Brain to Balance 三宮 菜緒			10:10~10:55 ZUMBA 岩崎 友美	10:00~10:45 HOTYOGA ミドル 菅野 有希	10:00~11:45	
11:00																
11:30	11:05~11:50 フラダンス ～マリアスタジオスタイル～ 高橋 恵美	11:05~11:50 HOTYOGA リフレッシュ tomo	11:00~11:30 卓球フリー		10:35~11:35 LES MILLS BODYATTACK 宮下 美紀	10:45~11:30 HOTYOGA 骨盤調整 杉崎 智子			10:35~11:20 ZUMBA Sae	10:45~11:30 HOTYOGA デトックス 島田 美紀			11:05~11:50 HOT 整体オリジナル 竹田 真知枝	11:00~11:30 卓球フリー		
12:00																
12:30	12:10~12:55 ハーモニズム 御手洗 香代	12:10~12:55 HOTYOGA リンパロー エリカ			11:55~12:40 LES MILLS BODYPUMP TATSUYA	11:50~12:50 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀			11:40~12:25 チャオチャオフィット アンダーソン幸子	11:50~12:35 HOTYOGA ビギナー 精谷 敦			12:15~13:00 LES MILLS Shapes 宮下美紀&土田紗也	12:10~12:55 HOT eye/カリー （男女参加可能） 竹田 真知枝	12:00~14:00	
13:00																
13:30	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 白石 周史	13:15~14:00 HOTYOGA ビギナー （男女参加可能） 御手洗 香代	13:00~13:30 卓球フリー		13:00~13:45 フロ-ピラティス 葉月 ちひろ	13:10~13:55 HOTYOGA ビギナー （男女参加可能） 杉崎 智子			12:45~13:45 イベント予約 LES MILLS BODYPUMP 中澤俊彦&久保木裕子	13:00~13:45 HOTYOGA 骨盤調整 （男女参加可能） 尾代 智子			13:20~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT 真山 文典	13:20~14:05 HOTYOGA 骨盤調整 （男女参加可能） 倉又 由紀子	13:00~13:30 卓球フリー	
14:00																
14:30	14:20~15:05 ベリータス Marie	14:20~15:05 HOTYOGA デトックス 樋口 志保			14:05~14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口志保・梅田文江	14:15~15:00 HOTYOGA デトックス 宮下 美紀			14:05~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸	14:10~14:55 HOTYOGA ビギナー （男女参加可能） mie			14:25~15:10 FIGHT DO MIXED MARTIAL ARTS 真達 真紀子	14:25~15:10 HOTYOGA リンパロー 松成 広子	14:15~16:00	
15:00																
15:30	15:25~16:25 ZUMBA Marie	15:25~16:25 HOTYOGA ミドル 佐藤 涼子			15:10~15:55 ZUMBA KAZKO	15:20~16:05 HOTYOGA スペシャルレッスン <男女参加可能> 樋口 志保			15:10~15:55 Strength Development 井沢 暁	15:15~16:00 HOTYOGA ミドル mie			15:30~16:30 チアダンス ベ-シックキダー	15:30~16:15 HOTYOGA デトックス mie	15:00~15:30 卓球フリー	
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00	17:45~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史				16:15~17:00 UBOUND 土田紗也&上岡隆馬	16:20~17:05 HOT フィットネ-ションング （男女参加可能） 千葉 かおり			16:15~17:00 LES MILLS Shapes 土田紗也&宮下美紀	16:20~17:05 HOTYOGA ビギナー tomo			16:40~17:40 チアダンス ジュニアクラス	16:30~18:00 HOTフリータイム	16:15~18:00	
18:30																
19:00	18:50~19:35 LES MILLS BODYPUMP 上岡隆馬&山本悠子	18:45~19:30 リラックスヨガ （男女参加可能） 満生 恒太郎	19:00~19:30 卓球フリー		17:20~18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	17:25~18:10 HOT ピラティス 尚武			17:20~18:20 UBOUND 土田紗也&宮下美紀	17:25~18:10 HOTYOGA リフレッシュ tomo			18:30~19:30 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	18:30~19:15 HOTYOGA ビギナー （男女参加可能） 御手洗 香代	19:00~19:30 卓球フリー	
19:30																
20:00	19:55~20:40 UBOUND 上岡 隆馬	19:50~20:35 スリムロー 岡村 幸			18:25~19:25 LES MILLS BODYPUMP 宮田 茜	18:30~19:15 HOTYOGA デトックス （男女参加可能） 大前 喜世				18:30~21:00 HOTフリータイム			19:50~20:35 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	19:35~20:20 HOTYOGA ミドル 御手洗 香代	19:00~20:15 卓球フリー	
20:30																
21:00	21:00~22:00 アニマルロー 蛇川 拓弥	20:55~21:40 アクティブロー-ヨガ （男女参加可能） 大前 喜世				19:30~21:00 HOTフリータイム							20:40~21:40 HOTYOGA 骨盤調整 （男女参加可能） ヴェルデひとみ	20:30~22:00		
21:30																
22:00																
22:30																

△全レッスン事前WEB予約が必要となります。

【祝5周年】特別スケジュール 1月24日（金）～1月30日（木）



1月29日 水曜日				1月30日 木曜日			
Studio		ジム	多目的エリア	Studio		ジム	多目的エリア
Natural	volcano			Natural	volcano		
△全レッスン事前WEB予約が必要となります。							
9:45～10:30 UBOUND 宮下美紀&上岡隆馬	10:00～10:45 HOTOYOGA リフレッシュ 竹内 愛		10:00～11:45	9:45～10:30 24式太極拳 弘澤 成美	10:00～10:45 HOTOYOGA ビギナー 稲谷 敦		10:00～11:45
10:50～11:50 スリムフォロー3ガ 三船 麻里子	11:05～11:50 HOTOYOGA ビギナー tomo	11:00～11:30 スタッフ運動サポート	卓球フリー	10:50～11:35 ZUMBA Sachi	11:05～11:50 HOTOYOGA テトックス 宮下 美紀	11:00～11:30 スタッフ運動サポート	卓球フリー
12:10～12:55 FIGURE 8 TAKAKO	12:10～12:55 骨格メイク Restyle Hot 大久保 晴子		12:00～14:00	11:55～12:40 骨格メイク Restyle マリコ	12:10～12:55 HOTOYOGA リンフォロー 出口 真知子		12:00～14:00
13:15～14:00 ZUMBA TAKAKO	13:15～14:00 HOT ヘルピックスストレッチ 宮澤 秀子	13:00～13:30 スタッフ運動サポート	パーソナル トレーニング 専用ブース	13:00～13:45 リラックスヨガ 阪本 美佳子	13:15～14:00 HOTOYOGA （男女参加可能） 出口 真知子	13:00～13:30 スタッフ運動サポート	パーソナル トレーニング 専用ブース
14:20～15:05 フラダンス ～マフアタタシヨススタイル～ 松本 久美子	14:20～15:20 HOTOYOGA スペシャルレッスン <男女参加可能> 樋口 志保		14:15～16:00	14:05～14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:20～15:05 HOTOYOGA 骨盤調整 阪本 美佳子		14:15～16:00
15:25～16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 宮下美紀	15:40～18:00 HOTフリータイム		麻雀	15:10～16:10 LES MILLS BODYATTACK 宮田西&宮下美紀	15:25～16:10 HOTOYOGA ビギナー （男女参加可能） 満生 恒太郎		卓球フリー
16:30～17:30 チアダンス ジュニアクラス			16:15～18:00		16:30～18:00 HOTフリータイム		麻雀
17:45～18:45 チアダンス アドバンスクラス			卓球フリー	18:30～19:15 HOTOYOGA 骨盤調整 Ava(K)	18:20～19:20		19:00～20:15
19:00～19:45 ZUMBA 岩崎 友美	19:35～20:20 HOTOYOGA リフレッシュ （男女参加可能） 島田 美紀	19:00～19:30 スタッフ運動サポート	パーソナル トレーニング 専用ブース	19:35～20:20 K-POP CHOA Mai*Mai	19:40～20:25 HOTOYOGA ビギナー （男女参加可能） 満生 恒太郎	19:00～19:30 スタッフ運動サポート	パーソナル トレーニング 専用ブース
20:05～20:50 グラマッスルフィット 川又 珠実	20:40～21:25 HOTOYOGA リンフォロー NANAE		20:30～22:00	イベント予約 20:40～21:40 LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸	20:45～21:30 HOTOYOGA テトックス （男女参加可能） 山本 悠子		卓球フリー
21:10～21:55 テーマパークダンス 別府 昌哉							

この日限定！
特別な内容で行います！

～スタジオレッスン参加について～

レッスン開始時間までにスタジオまでお越しください。途中参加はできません。

- 【WEB予約】
レッスン直前までご予約が可能です。
- 【イベント予約】
・・・イベント予約クラス。別途イベント予約が必要です。
※予約方法や開始日は決定次第別途館内掲示いたします
イベント予約クラスはLG東小金井店レギュラー会員様のみご参加いただける特別クラスとさせていただきます。

-  ...5周年特別クラスです。
-  ...電子キャンドルを置きたいいつもと違う雰囲気の中でレッスンを行うクラスです。

【自動キャンセルシステム】
レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、予約されたレッスンは自動的にキャンセルになります。
※イベント予約は除く
自動キャンセルされた空き枠につきましては、レッスン開始5分前より予約可能となります。

- 【定員設定】
- ◆Studio Natulal: 27名
- ◆Studio Volcano: 30名

【Hotプログラム参加について】
ご参加するにはヨガマットの上に敷く「バスタオル(大きめのタオル)」を必ず準備ください。
尚、「1リットル程度のお水」もご用意ください。
HOTフリータイム・フリータイムは男女入場可能です。

【その他】
◆初心者の方向けプログラムについて<<マーク>>
初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方などにおすすめのプログラム。

◆スタッフ運動サポート
事前にご予約が必要となります。
運動初心者の方におすすめです。各枠定員1名。

【スーパーマスター会員様】
スタッフ受付時間内のみご利用いただけます。

【法人会員様】
スタッフ受付時間内のみご利用いただけます。
※事前決済済みの法人会員様はスタッフ受付時間外のレッスンもご参加いただけます。
入館時入口自動扉横、法人会員様事前決済済み専用QRリーダーに「入館用QRコード」をかざしてご入館ください。

※その他、都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。ホームページをご確認ください。

【スタッフ受付時間】
11:00～20:00