

# 7月15日 (月) 海の日

## グループエクササイズタイムスケジュール

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | スタジオ                                                                                                 | ジムエリア       | リゾートプール                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |             |                                                                | <table border="1"> <tr> <td> ベルビックスストレッチ<br/>～浮き輪肉撃退編～</td> <td>9:45～10:30</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"><b>ヴェルデひとみ</b></td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>お腹、腰周りの老廃物、余分な脂肪の滞り、詰まり、癒着を改善、予防するための日常生活で行えるエクササイズ等を練習し、身体を骨盤周りから温かく柔らかく軽く動きやすくしていきます。</p> <p>冷たいものを口にする機会が多い夏こそ、身体を内臓から温かくし、元気で楽しい夏を過ごせるよう、是非ご活用下さい！</p> </td> </tr> </table>                                                                                                                                    | ベルビックスストレッチ<br>～浮き輪肉撃退編～                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9:45～10:30                            | <b>ヴェルデひとみ</b>      |                     | <p>お腹、腰周りの老廃物、余分な脂肪の滞り、詰まり、癒着を改善、予防するための日常生活で行えるエクササイズ等を練習し、身体を骨盤周りから温かく柔らかく軽く動きやすくしていきます。</p> <p>冷たいものを口にする機会が多い夏こそ、身体を内臓から温かくし、元気で楽しい夏を過ごせるよう、是非ご活用下さい！</p>                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| ベルビックスストレッチ<br>～浮き輪肉撃退編～                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 9:45～10:30                                                                                           |             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| <b>ヴェルデひとみ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                      |             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| <p>お腹、腰周りの老廃物、余分な脂肪の滞り、詰まり、癒着を改善、予防するための日常生活で行えるエクササイズ等を練習し、身体を骨盤周りから温かく柔らかく軽く動きやすくしていきます。</p> <p>冷たいものを口にする機会が多い夏こそ、身体を内臓から温かくし、元気で楽しい夏を過ごせるよう、是非ご活用下さい！</p>                                                                                                                                                  |                                                                                                      |             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>Special</b></p> <p>9:45～10:30<br/>ベルビックスストレッチ<br/>～浮き輪肉撃退編～</p>                                |             | <p>終日プログラム実施はございません。<br/>通常通り、ウォーキングコース・遊泳コースをご自由にご利用頂けます。</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 10:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>定員: 25</p> <p>ヴェルデひとみ</p>                                                                         |             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>Special</b></p> <p>10:50～11:50<br/><b>LES MILLS BODYJAM</b><br/>～マスタークラス～<br/>つばさ×萱沼美結菜</p>    | 11:15～11:45 |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <table border="1"> <tr> <td><b>LES MILLS BODYJAM</b><br/>～マスタークラス～</td> <td>10:50～11:50</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"><b>つばさ × 萱沼 美結菜</b></td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>みなさん！お待ちいたしました！<br/>遂にボディジャムのイベントが池袋にて開催です！<br/>夏らしいPOPな音楽と一緒に踊り狂いましょう！<br/>池袋店では珍しいジョイントになります！<br/>ぜひこの機会に、まだやったことのない方も一緒にボディジャムを始めましょう！</p> <p style="background-color: red; color: white; padding: 5px;">有料クラス：S席1,100円・A席880円<br/>クラス開始30分前までご入金をお願いいたします<br/>ご入金完了後の払い戻しはいたしかねます<br/>詳しくは別紙をご覧ください</p> </td> </tr> </table> | <b>LES MILLS BODYJAM</b><br>～マスタークラス～ | 10:50～11:50         | <b>つばさ × 萱沼 美結菜</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>みなさん！お待ちいたしました！<br/>遂にボディジャムのイベントが池袋にて開催です！<br/>夏らしいPOPな音楽と一緒に踊り狂いましょう！<br/>池袋店では珍しいジョイントになります！<br/>ぜひこの機会に、まだやったことのない方も一緒にボディジャムを始めましょう！</p> <p style="background-color: red; color: white; padding: 5px;">有料クラス：S席1,100円・A席880円<br/>クラス開始30分前までご入金をお願いいたします<br/>ご入金完了後の払い戻しはいたしかねます<br/>詳しくは別紙をご覧ください</p> |  |
| <b>LES MILLS BODYJAM</b><br>～マスタークラス～                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10:50～11:50                                                                                          |             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| <b>つばさ × 萱沼 美結菜</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                      |             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| <p>みなさん！お待ちいたしました！<br/>遂にボディジャムのイベントが池袋にて開催です！<br/>夏らしいPOPな音楽と一緒に踊り狂いましょう！<br/>池袋店では珍しいジョイントになります！<br/>ぜひこの機会に、まだやったことのない方も一緒にボディジャムを始めましょう！</p> <p style="background-color: red; color: white; padding: 5px;">有料クラス：S席1,100円・A席880円<br/>クラス開始30分前までご入金をお願いいたします<br/>ご入金完了後の払い戻しはいたしかねます<br/>詳しくは別紙をご覧ください</p> |                                                                                                      |             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 11:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>有料クラス</p>                                                                                         |             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12:10～12:55                                                                                          | 12:15～12:45 |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 12:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p> <b>ZUMBA</b><br/>毛利智美</p>                                                                        | <b>アイルレ</b> |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 13:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>定員: 24</p>                                                                                        |             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 13:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 13:15～14:00                                                                                          | 13:15～13:45 |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 14:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>定員: 25</p> <p>スリムフロー<br/>ヨガ45<br/>三船麻里子</p>                                                       | <b>アイルレ</b> |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 14:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 14:20～15:05                                                                                          | 14:15～14:45 |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 15:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>定員: 24</p> <p><b>RITMOS</b><br/>HARU</p>                                                          | <b>アイルレ</b> |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 15:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15:25～16:10                                                                                          | 15:15～15:45 |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 16:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>定員: 25</p> <p>リラックスヨガ45<br/>加地由樹子</p>                                                             | <b>アイルレ</b> |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 16:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>Special</b></p> <p>16:30～17:30<br/><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br/>～マスタークラス～<br/>Kaho×長澤憲宏</p> | 16:15～16:45 |                                                                | <table border="1"> <tr> <td><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br/>～マスタークラス～</td> <td>16:30～17:30</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"><b>Kaho × 長澤 憲宏</b></td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>夏だー！！海の日だー！！<br/>久しぶりのジョイントだー！！<br/>ということで1年ぶりにジョイントします(笑)<br/>長澤・Kahoと一緒に祭り気分<br/>みんなでワッショイしていきましょう☆</p> <p style="background-color: red; color: white; padding: 5px;">有料クラス：S席1,100円・A席880円<br/>クラス開始30分前までにご入金をお願いいたします<br/>ご入金完了後の払い戻しはいたしかねます<br/>詳しくは別紙をご覧ください</p> </td> </tr> </table> | <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>～マスタークラス～                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 16:30～17:30                           | <b>Kaho × 長澤 憲宏</b> |                     | <p>夏だー！！海の日だー！！<br/>久しぶりのジョイントだー！！<br/>ということで1年ぶりにジョイントします(笑)<br/>長澤・Kahoと一緒に祭り気分<br/>みんなでワッショイしていきましょう☆</p> <p style="background-color: red; color: white; padding: 5px;">有料クラス：S席1,100円・A席880円<br/>クラス開始30分前までにご入金をお願いいたします<br/>ご入金完了後の払い戻しはいたしかねます<br/>詳しくは別紙をご覧ください</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>～マスタークラス～                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16:30～17:30                                                                                          |             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| <b>Kaho × 長澤 憲宏</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                      |             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| <p>夏だー！！海の日だー！！<br/>久しぶりのジョイントだー！！<br/>ということで1年ぶりにジョイントします(笑)<br/>長澤・Kahoと一緒に祭り気分<br/>みんなでワッショイしていきましょう☆</p> <p style="background-color: red; color: white; padding: 5px;">有料クラス：S席1,100円・A席880円<br/>クラス開始30分前までにご入金をお願いいたします<br/>ご入金完了後の払い戻しはいたしかねます<br/>詳しくは別紙をご覧ください</p>                                    |                                                                                                      |             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 17:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>有料クラス</p>                                                                                         |             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 17:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                      | 17:15～17:45 |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 18:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                      |             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 18:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                      | 18:15～18:45 |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 19:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                      |             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |

※プログラム名物は、効果を保証するものではありません。

初心者歓迎クラス
 暗闇照明クラス
 **Special** イベントクラス

**全クラスWEB予約となります**  
 ご不明な点がございましたら  
 お気軽にスタッフにお声掛けください

モーニング会員様、デイトタイム会員様は時間外利用料1,100円でご利用いただけます。

営業時間 8:00～20:00 (ジャグジーのご利用は19:30まで)

※プールエリアの利用時間は、9:30～20:00までとなります。

クラブ側の都合・インストラクター側の都合で変更する場合がございます。予めご了承下さい。