

レズミルズ新曲発表会 2021年4月1日(木)~4月3日(土)

	4月1日(木)			4月2日(金)			4月3日(土)		
	スタジオ	サブアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00									
10:30	ZUMBA GOLD 224Kcal 竹内 環予 10:30-11:15		サーキットEX1 150Kcal 三宅 加奈 10:30-11:00	10:25-10:55 太極拳健康体操 78Kcal 萩田 悦子	ピラティス 118Kcal 早馬 和子 10:30-11:30	アクアピクス 139Kcal 山口 由美 10:30-11:00			ベビースイミング サークル 6か月~3歳 10:30-11:30
11:00			クロール初・中級 51Kcal 三宅 加奈 11:10-11:40	太極拳 11:00-11:30 萩田 悦子		背泳ぎ初級 山口 由美 11:10-11:40			
11:30	シェイプエアロ 224Kcal 太田 宏樹 11:40-12:25	ルーシーダットン 51Kcal 竹内 環予 11:30-12:15		リズム体操 79Kcal 森脇 真由美 12:00-12:30	ボルドブラ 90Kcal 早馬 和子 12:00-12:45				
12:00			126Kcal	LES MILLS BODYPUMP 194Kcal 新曲発表会 13:00-14:00	ボディバランス30※FX 79Kcal 横山 律子 13:15-13:45				
12:30	メガダンス45 256Kcal 太田 宏樹 12:50-13:35	リズム体操 79Kcal 山口 由美 12:45-13:15		ボディジャム45 291Kcal 石崎 利樹 14:30-15:15	アロマリラックス 40Kcal 藤井 直哉 14:15-14:45				
13:00									
13:30									
14:00	ヨガ 131Kcal 野上 佳世 14:00-15:00	LES MILLS BODYCOMBAT 389Kcal 新曲発表会 13:45-14:45							
14:30									
15:00									
15:30									
16:00			幼児クラス ひよこ~18級 15:30~ 16:30						ジュニアスイミングサークル 幼児クラス ひよこ~16級 12:50~ 13:50
16:30			児童クラス 17級~8級 16:40~ 17:40						児童クラス 17級~13級 14:00~ 15:00
17:00			上級クラス 7級~ベスト 17:50~ 18:50						児童クラス 15級~8級 15:10~ 16:10
17:30									上級クラス 7級~ベスト 16:20~ 17:20
18:00									
18:30									
19:00									
19:30									
19:45	LES MILLS BODYJAM 389Kcal 新曲発表会 19:45-20:45	ストレッチ&ピラティス 157Kcal 早馬 和子 19:30-20:15	背泳ぎ初級 126Kcal 横山 順子 19:45-20:15	LES MILLS BODYPUMP 299Kcal 新曲発表会 19:45-20:45	ボディジャム30 194Kcal 谷本 麻衣子 19:30-20:00				
20:00									
20:30									
21:00									
21:15	LES MILLS BODYATTACK 389Kcal 新曲発表会 21:15-22:15	ウエストシェイプ 39Kcal 大廣/20:45-21:00		有料プログラム ダンススクール コース型 20:15-21:15	ボディジャム45 256Kcal 田井 利昌 14:45-15:30	クロール中級 126Kcal 入江 涼太 20:15-20:45			
21:30									
21:45									
22:00									
22:30									
23:00									



LES MILLS
BODYPUMP
#116

LES MILLS
BODYCOMBAT
#86

LES MILLS
BODYBALANCE
#91

LES MILLS
BODYATTACK
#111

LES MILLS
BODYJAM
#95