

2023.3rd LesMills新曲発表会タイムスケジュール

9月30日 土曜日		
スタジオ	サブアリーナ	プール
		ベビースイミング サークル 6か月～3歳 10:30-11:30
ボディバランス #101 新曲発表会 11:00-12:00		
ボディジャム #105 新曲発表会 12:30-13:30	スポーツリズム トレーニング 年少～年長 13:00-14:00	幼児クラス ひよこ～16級 12:50～ 13:50
	スポーツリズム トレーニング 1年生～3年生 14:00-15:00	ジュニア スイミング サークル 児童クラス 17級～13級 14:00～ 15:00
Sintex トーン たい/14:30-15:00		児童クラス 15級～8級 15:10～ 16:10
ディスコ45 たい 15:15-16:00	簡単リズムダンス 3歳～小学2年生 15:10-16:10	上級クラス 7級～ベスト 16:20～ 17:20
ZUMBA45 たい 16:15-17:00		ファミリー プール 17:30-19:30
シェイプエアロ たけうち 17:15-18:00		
コアクロス おおひろ/18:15-18:45		



10月1日 日曜日		
スタジオ	サブアリーナ	プール
ヨガ まなべ 10:30-11:30		ファミリー プール 10:00-19:30
ウエストシェイプ おおひろ/13:15-13:45		
ボディパンフ #126 新曲発表会 14:00-15:00		
ボディアタック #121 新曲発表会 15:30-16:30		



10月2日 月曜日		
スタジオ	サブアリーナ	プール
ヨガ まなべ 10:30-11:30		アクアピクス(シェイプ) いしかわ/10:30-11:00
ボディバランス45※FX よこやま 11:45-12:30	リズム&ストレッチ いしかわ/11:45-12:15	バタフライ初級 みやげ/11:10-11:40
シェイプエアロ いしかわ 12:45-13:30	ボディパンフ45 やまぐち 12:45-13:30	
シンプリーエアロ たい/13:45-14:25		
Sintex トーン たい/14:40-15:10		
		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 児童クラス 17級～8級 16:40～ 17:40
		上級クラス 7級～ベスト 17:50～ 18:50
リズム&ストレッチ たけうち/18:45-19:15		
ボディコンバット #96 新曲発表会 19:45-20:45	ルーシーダットン たけうち/19:35-20:05	ウォーク&ジョグ いぬわ/19:15-19:45
	ZUMBA45 たけうち 20:25-21:10	クロール初級 いぬわ/20:00-20:30
	テクニカルエアロ たけうち 21:30-22:30	

10月4日 水曜日		
スタジオ	サブアリーナ	プール
シンプリーステップ いしかわ/10:30-11:10	いすヨガ まなべ 11:00-11:45	ベビースイミング サークル 6か月～3歳 10:30-11:30
ボディジャム30 いしかわ/11:30-12:00		
ボディコンバット45 やまもと 12:15-13:00	ウエストシェイプ やまぐち/12:05-12:20	ウォーク&ジョグ いぬわ/12:00-12:30
ボディバランス45※ST いしかわ 13:15-14:00	リズム体操 やまぐち/12:30-13:00	平泳ぎ初級 いぬわ/12:45-13:15
美腿◎コンディショニング いしかわ/14:15-14:45		
	ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00	幼児クラス ひよこ～18級 15:30～ 16:30
	こども空手教室 年中～中学生 17:30～18:30	ジュニア スイミング サークル 児童クラス 17級～8級 16:40～ 17:40
		上級クラス 7級～ベスト 17:50～ 18:50
ボディパンフ みやげ 19:15-20:15		
X55 #76 新曲発表会 20:30-21:15	ディスコ45 たい 20:30-21:15	
ボディジャム いしざき 21:30-22:30	Sintex トーン たい 21:30-22:15	

10月5日 木曜日		
スタジオ	サブアリーナ	プール
ZUMBA GOLD たけうち 10:30-11:15		サーキットEX1 みやげ/10:30-11:00
シェイプエアロ おおた 11:30-12:15	ルーシーダットン たけうち 11:30-12:15	クロール初級 みやげ/11:10-11:40
メガダンス45 おおた 12:30-13:15	踏み台体操 やまぐち/12:40-13:10	
ヨガ のがみ 13:30-14:30	ボディパンフ30 やまぐち/13:25-13:55	
	ボディアタック30 やまもと/14:10-14:40	
		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 児童クラス 17級～8級 16:40～ 17:40
	スポトレ 運動教室 4歳～小学生 17:00～18:00	上級クラス 7級～ベスト 17:50～ 18:50
カーディオクロス おおひろ/19:00-19:15	ストレッチ& ピラティス はやま 19:15-20:15	背泳ぎ初級 いぬわ/19:15-19:45
ボディコンバット いしざき 19:30-20:30	ウエストシェイプ おおひろ/20:35-21:05	平泳ぎ初級 いぬわ/20:00-20:30
レスミルズパー #23 新曲発表会 まつばら/20:45-21:15	アロマリラックス おおひろ/21:20-21:50	
ボディバランス45※ST まつばら 21:30-22:15		

10月6日(金)～10月8日(日)
さぬき豊浜ちょうさ祭りのため
全館休館日となります。



10月9日 月曜日		
スタジオ	サブアリーナ	プール
ヨガ まなべ 10:30-11:30		ファミリー プール 10:00-15:00
ボディバランス45※FX よこやま 11:45-12:30		
シェイプエアロ いしかわ 12:45-13:30		
ボディパンフ30 みやげ/13:45-14:15	シンプリーエアロ たい/13:45-14:25	
ボディコンバット30 いしざき/14:30-15:00	Sintex トーン たい/14:40-15:10	
ボディジャム30 いしざき/15:15-15:45		
		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 児童クラス 17級～8級 16:40～ 17:40
		上級クラス 7級～ベスト 17:50～ 18:50