

LES MILLS

新曲発表会特別タイムスケジュール

2025年1月4日 土曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール

1月5日 日曜日		
スタジオ	サブアリーナ	プール

1月6日 月曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール

1月8日 水曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール

10:30	ボディバランス 新曲発表会 よこやま 11:15-12:15	フリーすぼっシュ (卓球・バドミントン)	ベビースイミング サークル 6か月~3歳 10:30-11:30
12:30	ボディジャム 新曲発表会 いしざき・いしかわ 12:45-13:45		
13:00	スポーツリズム トレーニング 年少~年長 13:00-14:00	10:00-16:00	幼児クラス ひよこ~16級 12:50~ 13:50
14:00	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
15:30	LET'S PARTY The ultimate dance workout. New workout out now.	※フリーすぼっシュは 有料施設貸しがある場合 は、ご利用頂けません	児童クラス 15級~8級 15:10~ 16:10
16:30	シェイプエアロ たけうち 17:15-18:00	すぼっシュ サークル	上級クラス 7級~ベスト 16:20~ 17:20
17:30		ソフトバレー バドミントン 卓球	ファミリー プール 17:30-19:30

10:30	ヨガ まなべ 10:30-11:30	ファミリー プール 10:00-19:30	ヨガ まなべ 10:30-11:30
11:45	ボディコンバット 新曲発表会 やまもと・いしざき・たにもと・いなもり 14:50-15:50		
12:45	レスミルズダンス 新曲発表会 いしざき・いしかわ・たにもと 13:00-13:45		
13:45	ボディハンブ30 いなもり/14:00-14:30		
14:40	美腿のコンディショニング いしかわ/14:40-15:10 定員:20名		
17:30	ボディアタック 新曲発表会 やまもと・いしざき・みやけ・さじい 20:15-21:15		

10:30	ヨガ まなべ 10:30-11:30	フリーすぼっシュ (卓球・バドミントン)	アクアピクス(シェイフ) いしかわ/10:30-11:00
11:45	ボディバランス45※FX よこやま 11:45-12:30		背泳ぎ初級 みやけ/11:10-11:40
12:45	シェイプエアロ いしかわ 12:45-13:30	リズム体操 やまぐち/12:00-12:30	
13:45	ボディハンブ45 やまぐち 12:45-13:30	10:00-16:00	
14:40	美腿のコンディショニング いしかわ/14:40-15:10 定員:20名	※フリーすぼっシュは 有料施設貸しがある場合 は、ご利用頂けません	
17:30	リズム&ストレッチ たけうち/18:40-19:10		幼児クラス ひよこ~18級 15:30~ 16:30
19:25	ZUMBA45 たけうち 19:25-20:10		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
20:25	テクニカルエアロ たけうち 20:25-21:25		上級クラス 7級~ベスト 17:50~ 18:50
			ウォーク&ジョグ いしかわ/19:15-19:45
			平泳ぎ初級 いしかわ/20:00-20:30

10:30	シンプリーステップ いしかわ/10:30-11:10	フリーすぼっシュ (卓球・バドミントン)	ベビースイミング サークル 6か月~3歳 10:30-11:30
11:25	レスミルズダンス30 いしかわ/11:25-11:55		いすヨガ まなべ 11:00-11:45
12:15	ボディコンバット45 やまもと 12:15-13:00	10:00-16:00	ウエストシェイフ やまぐち/12:05-12:20
13:15	シェイプエアロ はまざき 13:15-14:00		リズム体操 やまぐち/12:30-13:00
14:20	やさしい カイロフラクティックヨガ はまざき/14:20-15:10	※フリーすぼっシュは 有料施設貸しがある場合 は、ご利用頂けません	ボディバランス45※ST いしかわ 13:15-14:00
16:00	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
17:30	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
19:30	ボディハンブ 新曲テクニック 20:05-21:05	(メインアリーナ西面) 大人部活 バスケ部 19:30-21:00 ※定員・登録制	上級クラス 7級~ベスト 17:50~ 18:50

ヨガのポーズに解剖学を組み込むことで
身体の歪みを原因から改善していきます。
定員:25名



#126
LES MILLS BODYATTACK
The original athletic group workout. Est. 1960.
New workout out now.



#131
LES MILLS BODYPUMP
1 workout, 1000 reps, 1000 x happier.
New workout out now.