

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

10:30			ベビースイミング サークル 6か月~3歳 10:30-11:30
11:15-12:15	#106 ポディバランス 新曲発表会 よこやま	フリーすぼっシュ (卓球・バドミントン)	
12:45-13:45	ポディジャム 新曲発表会 いしざき・いしかわ	10:00-16:00	幼児クラス ひよこ~16級 12:50~13:50
#110	スポーツリズム トレーニング 年少~年長 13:00-14:00		ジュニアスイミングサークル
	スポーツリズム トレーニング 1年生~3年生 14:00-15:00		児童クラス 17級~13級 14:00~15:00
		※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
LET'S PARTY			上級クラス 7級~ベスト 16:20~17:20
シェイプエアロ たけうち 17:15-18:00		すぼっシュ サークル	ファミリー プール 17:30-19:30
		16:00-19:00	
		ソフトバレー バドミントン 卓球	

1月5日 日曜日		
スタジオ	サブアリーナ	プール

10:30-11:30	ヨガ まなべ		
11:45-12:25	シンプルエアロ たにもと		
	#6		
13:00-13:45	リズムダンス 新曲発表会 いしざき・いしかわ・たにもと		
14:00-14:30	ポディパンプ30 いなもり		
14:50-15:50	ポディコンバット 新曲発表会 やまもと・いしざき・たにもと・いなもり		
	#101		
			ファミリー プール 10:00-19:30

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

10:30-11:30	ヨガ まなべ		
11:45-12:30	ポディバランス45※FX よこやま	リズム体操 やまぐち	
12:45-13:30	シェイプエアロ いしかわ	ポディパンプ45 やまぐち	
13:45-14:25	シンプルステップ いしかわ		
14:40-15:10	美腿◎コンディショニング いしかわ		
	定員:20名		
18:40-19:10	リズム&ストレッチ たけうち		
19:25-19:55	ポディジャム30 いしざき	ZUMBA45 たけうち	
20:15-21:15	ポディアタック 新曲発表会 やまもと・いしざき・みやけ・さじい	テクニカルエアロ たけうち	

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

10:30-11:10	シンプルステップ いしかわ		
11:25-11:55	リズムダンス30 いしかわ	いすヨガ まなべ	
12:15-13:00	ポディコンバット45 やまもと	ウエストシェイプ やまぐち	
13:15-14:00	シェイプエアロ はまざき	リズム体操 やまぐち	
14:20-15:10	やさしい カイロフラクティックヨガ はまざき	ポディバランス45※ST いしかわ	
		フリーすぼっシュ (卓球・バドミントン)	
		10:00-16:00	
		※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	
			幼児クラス ひよこ~18級 15:30~16:30
			ジュニアダンス 4歳~ 16:00~17:00
			児童クラス 17級~8級 16:40~17:40
			こども空手教室 年中~中学生 17:30~18:30
			上級クラス 7級~ベスト 17:50~18:50
19:30-20:00	ポディパンプ 新曲テクニック		
20:05-21:05	ポディパンプ 新曲発表会 みやけ・やまぐち・いしざき・よしだ		

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

(メインアリーナ西面)
大人部活
バスケット部
19:30-21:00
※定員・登録制



#126