

2026年 年始&LesMILLS新曲発表会特別タイムスケジュール

2026年1月4日 日曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール

10:00			
10:30	ヨガ まなべ 10:30-11:30		
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00	レズミルズダンス たにもと 12:15-13:00		
13:30			
14:00	ボディパンプ45 いなもり 13:15-14:00		
14:30			
15:00	ボディアタック45 ふじい 14:15-15:00		
15:30			
16:00	ボディコンバット45 やまもと 15:15-16:00		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

ファミリー
プール
10:00-19:30



**LES MILLS
BODYATTACK**

**NEW WORKOUT
OUT NOW**

The original athletic group workout. Est. 1980.

2026年1月5日 月曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール

10:00	ヨガ まなべ 10:30-11:30	フリーすぽっシュ フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン) 10:00-16:00	アクアピクス(シェイブ) いしかわ/10:30-11:00 背泳ぎ初級 みやけ/11:10-11:40
11:00			
11:30			
12:00	ボディバランス45※FX よこやま 11:45-12:30	リズム体操 やまぐち/12:00-12:30	
12:30			
13:00	シェイプエアロ いしかわ 12:45-13:30	ボディパンプ45 やまぐち 12:45-13:30	
13:30			
14:00	LES MILLS DANCE #10 新曲発表会 13:50-14:35		
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

**LES MILLS
BODYBALANCE**

**NEW WORKOUT
OUT NOW**

The world's favorite yoga fusion.

※フリーすぽっシュは
有料施設貸しがある場合
は、ご利用頂けません



**LES MILLS
DANCE**

**NEW WORKOUT
OUT NOW**

Killer dance moves. Killer sound track.

幼児クラス ひよこ〜18級 15:30〜 16:30
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

クロール初級
いかわ/20:15-20:45

2026年1月7日 水曜日			
スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール

10:00	シンプリーステップ いしかわ/10:30-11:10		ベビースイミング サークル 6か月〜3歳 10:30-11:30
10:30			
11:00		いすヨガ まなべ 11:00-11:45	
11:30			
12:00	LES MILLS BODYBALANCE 新曲発表会 12:00-13:00	ウエストシェイブ やまぐち/12:05-12:20 踏み台体操 やまぐち/12:30-13:00	ウォーク&ジョグ いかわ/12:15-12:45
12:30			
13:00	シェイプエアロ はまざき 13:15-14:00		バタフライ初級 いかわ/13:00-13:30
13:30			
14:00	やさしい カイロブラクティックヨガ はまざき 14:20-15:20		
14:30			
15:00			
15:30			幼児クラス ひよこ〜18級 15:30〜 16:30
16:00			児童クラス 17級〜8級 16:40〜 17:40
16:30			上級クラス 7級〜ベスト 17:50〜 18:50
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			



※フリーすぽっシュは
有料施設貸しがある場合
は、ご利用頂けません



**LES MILLS
BODYPUMP**

**NEW WORKOUT
OUT NOW**

1 workout. 1000 reps. 1000 x stronger.

**LES MILLS
BODYPUMP**

**新曲発表会
19:30-20:30**

#135

(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

平泳ぎ初級
いかわ/19:30-20:00

スイミング中級
いかわ/20:15-20:45
(平泳ぎ・バタフライ)

