

2026 SPRING Les Millsイベント タイムスケジュール

2026年3月20日 金曜日

2026年3月21日 土曜日

2026年3月22日 日曜日

| スタジオ | サブアリーナ | メインアリーナ | プール |
|--|--------------------------------------|---|---|
| <p>10:30 太極拳健康体操 おぎた/10:25-10:55</p> <p>11:00 太極拳 おぎた/11:00-11:30</p> <p>12:00 リズム体操 やまぐち/11:45-12:15</p> <p>12:30 ウエストシェイプ ふじい/12:35-12:50</p> <p>13:00 ボディパンブ30 いしざき/13:10-13:40</p> <p>14:00 LESMILLS BODYATTACK SPECIAL 14:00-15:00</p> <p>15:30 ボディコンバット30 いしざき/15:15-15:45</p> | <p>ピラティス はやま 10:20-11:20</p> | <p>フットサル U-8 年長~小学2年生 16:00~16:50</p> <p>フットサル U-10 小学3年生~4年生 17:00~18:00</p> <p>フットサル U-13 小学5年生~中学1年生 18:10-19:20</p> | <p>ファミリープール 10:00-19:30</p>  |

| スタジオ | サブアリーナ | プール |
|--|---|--|
| <p>LESMILLS BODYBALANCE SPECIAL 10:30-11:30</p> <p>LESMILLS DANCE SPECIAL 13:00-13:45</p> <p>Sintex トーン&リポーン たい 14:15-15:00</p> <p>ディスコ45 たい 15:15-16:00</p> <p>ZUMBA45 たい 16:15-17:00</p> | <p>スポーツリズムトレーニング 1年生~3年生 13:00-14:00</p> <p>簡単リズムダンス 3歳~小学2年生 15:10-16:10</p> | <p>ベビースイミングサークル 6か月~3歳 10:30-11:30</p> <p>幼児クラス ひよこ~16級 12:50~13:50</p> <p>シニアアスミミングサークル 児童クラス 17級~13級 14:00~15:00</p> <p>児童クラス 15級~8級 15:10~16:10</p> <p>上級クラス 7級~ベスト 16:20~17:20</p> <p>ファミリープール 17:30-19:30</p>  |

| スタジオ | サブアリーナ | メインアリーナ | プール |
|---|--|--|---|
| <p>LESMILLS BODYPUMP 11:00-12:00</p> <p>SPOSH TOYOHATAVA LesMILLS SPRING Fes.~ JAMPHORIC SPECIAL GUEST</p> <p>大崎まや (Studioぶらすあるふぁ) 竹内悠 (コート岡山南) KIMI (LesMills Japan) YUKA (MISPOことひら)</p>  | <p>ヨガ まなべ 10:30-11:30</p> <p>NEW WORKOUT OUT NOW The ultimate dance workout.</p> | <p>LESMILLS BODYJAM #115 12:20-13:20</p> <p>LESMILLS BODYCOMBAT 13:40-14:40</p> <p>LESMILLS BODYJAM #115 15:00-16:00</p> | <p>ファミリープール 10:00-19:30</p>  |

BODYPUMP
BODYCOMBAT

BODYPUMP
BODYCOMBAT

BODYJAM

BODYJAM

2026 SPRING Les Millsイベント タイムスケジュール

| 2026年3月23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 | | | アクアピクスシェイプ いしかわ/10:30-11:00 |
| 11:30-12:30 ボディバランス45※FX よこやま | リズム体操 やまぐち/12:00-12:30 | フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン) | 背泳ぎ初級 みやげ/11:10-11:40 |
| 12:45-13:30 シェイプエアロ いしかわ | ボディパンプ45 やまぐち | 10:00-16:00 | |
| 13:45-14:15 ボディジャム30 いしざき/13:45-14:15 | シンプリーステップ いしかわ/13:45-14:25 | | |
| 14:30-15:00 レスミルズダンス30 いしざき/14:30-15:00 | 美穂◎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 | | | |
| 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 | | | |
| LesMILLS Shapes 無料体験会 おおひろ/19:15-20:00 | | | |
| LesMILLS BODYCOMBAT SPECIAL 20:20-21:20 | | | |
| クロール初級 いしかわ/20:15-20:45 | | | |

| 2026年3月25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 | フリーすぽっシュ (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 |
| 11:25-11:55 レスミルズダンス30 いしかわ/11:25-11:55 | ウエストシェイプ やまぐち/12:05-12:20 | 10:00-16:00 | ウォーク&ジョグ いかわ/12:15-12:45 |
| 12:15-13:00 ボディコンバット45 やまもと | 踏み台体操 やまぐち/12:30-13:00 | | バタフライ初級 いかわ/13:00-13:30 |
| 13:15-14:00 ボディバランス45※ST いしかわ | | | |
| ※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 | | | |
| ジュニアダンス 4歳〜 16:00〜17:00 | | | |
| こども空手教室 年中〜中学生 17:30〜18:30 | | | |
| LesMILLS Shapes 無料体験会 おおひろ/19:00-19:15 | | | |
| LesMILLS BODYPUMP SPECIAL 19:30-20:30 | | | |
| ZUMBA45 たにもと 20:00-20:45 | | | |
| 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) | | | |
| バスケット部 19:30-21:00 ※定員・登録制 | | | |

LesMILLS Shapes

ピラティス、パワーヨガ、
スカルプティングを融合させた、
ローインパクトのストレングスワークアウト。
コントロールされた動きで主要な筋肉群を強化、
アライメントが整い、柔軟性も高まります。

結果が出る事が証明されたLES MILLS SHAPES

- お腹とお尻の引き締め
- カロリー消費&脂肪燃焼
- 体幹強化

カテゴリ/レーティング/使用するトレーニングツール (○必須、△オプション)

- 難易度 ★★★
- 強度 ★★★★★
- △プレート △スカルプバンド
- △スライダ― △マット

LesMILLS Shapes 無料体験会
3月23日(月) 19:15~20:00

レスミルズシェイプス
LesMILLS Shapesとは?
ピラティスやパワーヨガなどを融合させた
ローインパクトのストレングスワークアウトです。
コントロールされた動きで主要な筋肉群を強化、
アライメントが整い、柔軟性も高まります。