

2024年年末特別プログラム タイムスケジュール

(第1スタジオにて映像レッスン体験実施。映像レッスンの整理券・名簿記載は不要です。)

営業時間 10:00~20:00 (通常営業)				
12月28日(土)		12月29日(日)		
スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	※通常レッスンの整理券取得後 映像レッスンのみ参加可 映像レッスン(無料体験)	※通常レッスンの整理券取得後 映像レッスンのみ参加可 映像レッスン(無料体験)		
	こどもスイミング 幼児クラス	中級エアロVol.14 脇田 賢次郎 10:45~11:30		
11:00	初中級ステップ Vol.6 脇田 賢次郎 10:45~11:15 映像レッスン(無料体験)	ひよこ-10級 10:00~11:15		
	初中級エアロ 斎藤 洋平 11:30~12:15	こどもスイミング 初心クラス 17級-5級 11:15~12:30		
12:00	整理券	初中級ダンスステップVol.1 魚原 大 11:45~12:40	ファミリーコース(コース別)	
	ボディアタック45 西窪 駿斗 12:45~13:30	整理券		
13:00	整理券	ボディパンプ 古沢 聡一郎 13:00~14:00		
	ボディコンバット45 SORA 13:45~14:30	整理券		
14:00	映像レッスン(無料体験) 😊	ボディコンバット 棚田 裕信 14:15~15:15		
15:00	リラックスヨガvol.3 清水 鮎美 15:00~15:35	映像レッスン(無料体験) 😊		
16:00		ストレスフリーヨガ 千葉 友夏 15:45~16:20		10:00~16:00
17:00				
18:00				スイミング トレーニング75 17:45~19:00
19:00				
20:00				

2025年年始特別プログラム タイムスケジュール

(第1スタジオにて映像レッスン体験実施。映像レッスンの整理券・名簿記載は不要です。)

営業時間 10:00~20:00 (通常営業)

1月4日(土)		1月5日(日)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
	こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級		ファミリーコース(コース別)
10:00			
11:00	10:00~11:15 こどもスイミング 初心クラス	※通常レッスンの整理券取得後 映像レッスンのみ参加可 映像レッスン(無料体験)	
12:00	11:15~12:30 17級-5級	中級ステップVol.2 高山 英士 11:45~12:35	
13:00	12:30~13:45 こどもスイミング 上級クラス 4級-ベストスイマー	整理券 ボディパンプ 古沢 聡一郎 13:00~14:00	
14:00	14:00~15:15 こどもスイミング 幼児クラス ひよこ-10級	整理券 ボディコンバット 棚田 裕信 14:15~15:15	
15:00	15:15~16:30 こどもスイミング 初心クラス 17級-5級	映像レッスン(無料体験) 😊 リラックスヨガ 島田 真奈美 15:40~16:30	
16:00	16:30~17:45 こどもスイミング 上級クラス 4級-ベストスイマー		
17:00			
18:00	スイミング トレーニング60 18:30~19:30		
19:00			10:00~16:00 スイミング トレーニング 18:15~18:45
20:00			

LESMILLS NEW RELEASE