月曜日~木曜日

3月	Monday	予定表(	火曜日	Tuesday	
Aスタジオ	バイク	プール	Aスタジオ	バイク	プール
11:00~12:00	10:45~11:25	2104#0	11:00~11:45	10:45~11:25	
	LesMills	31日は佐口10:40~11:20	T LINMLLY	LESMILLS	10:40~11:20
初級エアロ	THE TRIP	アクアレツスン40	tone	THE TRIP	アクアレツスン40
★~★★ 布袋	トリップ バーチャル	★~★★古屋	レズミルズトーン45 ★★★林	トリップ バーチャル	★~★★佐□
10.500		11:20~12:00		1 1 2 1/1	11:20~12:00
		ロングスイムに挑戦			背泳ぎ中級上級
		★5_古屋		_]	★★★佐□_
12:30~13:15 <b>LesM</b> ILL <b>s</b>		31日は佐□	12:30~13:30	775-5	
BODYJAM		12:00~12:30	ベーシックヨガ		12:00~12:30
ボディジャム45		バタフライ初級 ★★★古屋	No. on English		<i>ク</i> ロール初級 ★★佐口
★★★★布袋		<u>^</u>	★★ Erina	<u> </u>	
31日は林			11日はイベントのためお休み		
14:00~14:45	14:15~15:00	1	14:00~14:45		
BODYBALANCE	RPM		BODYSTEP		
ボディバランス45	RPM45		ボディステップ45		
★★★川澄	★★★佐□		★★★★山家		
				777	
		14:00~14:30		14:15~14:55	14:00~14:30
		アクアレツスン30		LesMills	アクアレルフンス
		★∼★★川澄		THE TRIP	★∼★★川澄
	1	14:30~15:00		トリップ ★★★佐口	14:30~15:00
		クロール初級			背泳ぎ初級
		★★川澄		1	
			スタジオレッスン参加。	人数の定員	
3月1日~24日プール	の干サ丁車を		○ステップ台を使わないし	ツスン 50名	
行います。その期間			○ステップ台を使うレッス	くン 40名	
できません。くわし			○バイクレッスン ○ホットヨガ	25名 10名	
をご覧ください			CMSTILL	1 10-0	
	Ĭ				
		18:00~18:30			18:00~18:30
		アクアレツスン30			アクアレツスン3
		<b>★~★★川澄</b>		11日はイベント	★~★★佐□
31日は山家				(申込み必要)	
19:00~19:45	1		19:00~19:45	18:50~19:35	
LESMILLS BODYPUMP			tone	RPM	
ボティパンプ45			レズミルズトーン45	RPM45	
★★★★佐□			★★★川澄	★★★山家	
	1				
			11日はイベント(申込み必要)		70.00
20:10~21:00 Lesmills	20:10~20:40	20:00~20:30 クロール初級	20:10~21:00 LESMILLS		20:00~20:30 平泳ぎ中級上級
BODYCOMBAT	sprint	★★林	BODYCOMBAT		★★★★佐□
ボディコンバット45	スプリント	20:30 ~ 21:00	ボディコンバット45		20:30~21:00
★★★★川澄	<u>★★★古屋大</u>	平泳ぎ初級	★★★★山家		背泳ぎ中級上級
31日は山家		★★林			_★★★佐□_
21:25~21:55	21:15~21:55		21:25~22:10	21:15~21:55	20:00~21:00
GRIT	THE TRIP		LESMILLS	THE TRIP	マスターズ
			BODYBALANCE	TABLE SALES CONTRACTOR	★★★★★佐□
グリット (有料)	トリップ	THE RESIDENCE OF STREET	ボディバランス45	トリップ	

水曜日	Wednesday	9	木曜日	Thursday	THE
Aスタジオ	ホットヨガ	マール	Aスタジオ	バイク	プール
	12日はバーチャル		13日はバーチャル、27日は佐口	13日はバーチャル	
11:00~12:00	10:45~11:25	26日は佐口	11:00~12:00	10:45~11:25	
やさしいエアロ	THE TRIP	10:40~11:20	<b>BODYPUMP</b>	THE TRIP	10:40~11:20
*~**	トリップ	アクアレツスン40	ボディパンプ	トリップ	アクアレツスン40
布袋	★★★古屋大	_★~★★大谷_ 11:20~12:00	★★★★蛯名	_★★★古屋大_	★~★★林 11:20~12:00
	100 100	クロール中級上級			個人メドレー
	12日、19日、 26日開催	_ ★★★大谷	13日はバーチャル	'	****
	11:00~12:00		27日はバランス佐口		-555555
12:30~13:15	#HOT YOGA	26日は佐口 12:00~12:30	12:30~13:00		12:00~12:30
DANCE	ホットヨガ<有料>	背泳ぎ初級	CORE		平泳ぎ初級
レズミルズダンス45	(女性専用) 菅野	★★大谷	レズミルズコア30		<b>★★★林</b>
★★★布袋	-		★★蛯名		
	12日はバーチャル				
14:00~15:00	14:00~14:45		14:00~14:45		
BODYBALANCE	RPM RPM		BODYATTACK		
ボティバランス	RPM45		ボディアタック45	I	
★★★林	★★★古屋大		<b>★★★★</b> 林		
				1	
					27日は佐口
		14:00~14:30			14:00~14:30
		アクアレツスン30			アクアレッスン30
		14:30~15:00			14:30~15:00
		バタフライ初級			平泳ぎ初級
				1	
スタジオ・バイクレ	いフン糸加子約門	加山		1	
	ツヘノ参加す制用 を出す時間)	(A00418)			
	37 1 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	00~			
18時以降の		00~		1	
waterials built-career to the court of the court		orace		1	
○土、日曜日 11時~13時		00~			
(特別営業) 14時以降の	レツスン 13:	00~			
				13日はバーチャル	
19:00~19:45 <b>LESMILLS</b>	18:50~19:35		19:00~19:45 LESMILLS	18:50~19:30	
BODYJAM	RPM		BODYPUMP	THE TRIP	
ボディジャム45	RPM45		ボティパンプ45	トリップ	
★★★★川澄	★★★佐□		★★★★山家	★★★古屋大	
	<b></b>				
		26日はお休み			
20:10~20:55		20:00~20:45	20:10~20:55		
BODYATTACK		練習会·中級上級	PANCE		
ボディアタック45		コーチも一緒に	レズミルズダンス45		
★★★★金野		泳ぎます	★★★川澄		
	1				
21:25~21:55	21:15~22:00		21:25~21:55	21:15~21:45	
CORE	LESMILLS		CDIT	sprint	
レズミルズコア30	RPM45		グリット (有料)	スプリント	0.00
★★川澄	バーチャル	22:00終了	★★★★★山家	バーチャル	22:00終了
スス川及	11 7 110	とというまだし	A A A A A WAY	11 7 1/10	ととうの言語し

3月 レッスン予定表(配布用)

<del></del>	THE RESERVE THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NAMED IN COLU	J. VETK	7017111		Calinatan	
金曜日	Friday	i e	<u> </u>	工唯口	Saturday	
Aスタジオ	ホットヨガ	プール	l A	スタジオ	バイク	プール
	バイク	11 742			ar tot	3 300
			ļ			7:30~9:00
11:00~12:15	10:45~11:25			:00~11:45		早朝コース
エアロ75	THE TRIP	10:40~11:20	P	ANCE		古屋
**~**	トリップ	アクアレツスン40		ミルズダンス45		別途登録が
布袋	バーチャル	★~★★佐□	11.554040	★★川澄		必要です
	11 2 110	11:20~11:50		COUM	1	l
		バタフライ中級上級				10:40~11:20
		<b>★★★★佐□</b>	l.			背泳ぎ初級~上紙
12:45~13:15	•			:30~13:00		★2~★3 佐口
12.45~13.15		11:50~12:20		.50~ 15.00 PSMILLS		11:20~11:50
BODYBALANCE		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		DDYSTEP		平泳ぎ初級~上紀
ボティバランス30		背泳ぎ初級		イステップ30		★3~★4 佐口
★★布袋	14日はバーチャル	★★佐□	,	★★大谷		
	13:25~13:55	1			1	11:50~12:20
	Sprint					アクアレツスン3
14:10~15:00 LesMills		12:40~13:40				★~★★佐□
BODYCOMBAT	スプリント	初心者水泳			1	
ボディコンバット45	★★★古屋大	平泳ぎ				
★★★★山家		古屋	!			
		予約が必要です		3月1日~24日	プールの天井	T車を
				行います。そ	の期間プール	中到田
		14:10~14:40	1	できません	くわしくは館	内坦二
		アクアレツスン30		をご覧くださ	1100 1000	Lanen VIV
		★~★★佐口	<b> </b>	でし見くだと	U.o	
		14:40~15:10	ł		1	
		クロール初級				
		★★佐□	l .			
LesMills			16:	:30~17:30	16:30~17:10	i i
GRIT			Les	SMILLS	Lesmills	
30分間、集中して高強	度のトレー		2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	DYCOMBAT	THE TRIP	
ニングを行います(有料	ATT (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1		2000	ディコンバット	トリップ	
C. 1. 2. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.			<u> </u>	★★★川澄	★★★佐□	ļ.
				:50~18:35	1	
				MILLS		
			11-20-00	DYBALANCE		
	78、148、		Participal Control	イバランス45		
	21日開催		<u>2</u>	★★佐□		
19:00~19:45	18:50~ 19:50					18:00終了
LESMILLS	#HUI YUGA		ホー	ームページでもレッスン	表を見ることができ	きます。
BODYSTEP	ホットヨガ<有料>		l	https://an	ua-topia.jp	
ボディステップ45	菅野			ncps.//aq	ua copiajp	
★★★★山家	(女性専用)	1	冬つロアごう	利用時間のお知らせ	注音	事項
00日は土公		1			//	F-77
28日は大谷		20:00 - 20:20		ジム (2F、3F)	ロスタジオ内ではルール	
20:10~20:55	20120 - 01100	20:00~20:30		9:00~22:30	場所取りや他の会員の選 場合、レッスン参加を拒否	を感になる行為のあった ちすることもあります。
BODYATTACK	20:30~21:00	バタフライ中級上級	10.00	10:00~18:45		
ボディアタック45	sprint	★★★★佐□	B	10:00~17:15	ロスタジオには、インスト 入ってください。	フクターか指示してから
★★★★金野	スプリント	20:30~21:00	and the second	プール	口初めての方はインスト	ラクターに一声かけてく
	★★★山家	クロール中級上級	400	10:30~22:00	ださい	
28日はバーチャル		<u>*</u> ***佐口	<u> </u>	10:30~18:00	口受講者が1名の場合、 すのでご了承下さい	レッスンは中止になりま
21:20~21:50		20:00~21:00	В	10:30~17:00	ロプールに入る時は必ず	「シャワーを浴パイかこ
Lesmills		マスターズ	1000 200	お風呂	入水しましょう。サウナ・ト	
GRIT		★★★★★佐□	月~金	9:30~22:45	をあびましょう。	
グリット < 有料 >		1 (F) 1 (F) 1 (F) 1 (F)	±	10:00~19:00	口館内のマナーやルール	
★★★★★金野		22:00終了	B	10:00~17:30	感にならないように必ず	お守りください。

## 金曜日~日曜日

	日曜日 Sund	ay 20日祝			スタジオレッスン	/
AZ	タジオ	バイク	プール	LesMills	LesMills	LesMills
. 53/20	2 2 22		別途登録が	BODYBALANCE	BODYATTACK	BODYPUMP
20日はバラ	ランス45佐口	10:30~11:10	必要です	ボディバランス	ボディアタック	ボディパンプ
	~12:00	THE TRIP	10:45~11:45	ストレッチ系 太極拳やヨーガをベー	有酸素系 走ったり、ジャンプをす	筋トレ系 音楽に合わせたバー
889 320	## NE - C-90E	トリップ	水泳基礎	スに最新の運動生理学	るハードかつシンプル	ルエクササイズ。シェ
ベーシ	ツクヨガ	バーチャル	古屋	で心と体の調和をはか ります。	なエアロビクスです。	プアップへの世界一の 早道!
**	Erina		必ず10:40まで	7670		TAE .
		1	にアップを終わ らせて下さい。	DANCE	LESMILLS	LesMills
			SEC PECI.		BODYCOMBAT	BODYJAM
		· 5		レズミルズダンス	ボディコンバット	ボディジャム
14:30	~15:15	1	L	ダンス系	有酸素系	ダンス系
LES M	ILLS 45	77.70 35.75	13:00~13:30	ヒットチューンに合わせ て踊る新しい形のハイ		ダンス感覚を楽しみな がら行う、心肺機能向
2日	パンプ山家	14:20~15:05 LESMILLS	背泳ぎ初級		動きのプログラムです。	上プログラムです。
98	コンバット山家	RPM	13:30~14:00	す。		
16日	ステップ山家	RPM45	アクアレツスン30	LesMills	LesMills	LesMills
20日祝	アタック大谷	バーチャル	*~**	BODYSTEP	tone	CORE
30⊟	ジャム川澄		(担当は毎週変わります)	ボディステップ	レズミルズトーン	レズミルズコア
	T - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 -	1		有酸素系	有酸素・筋トレ系	筋トレ系
				シンプルで多彩なステッ		コア(体幹)トレーニン
	~16:30	4		プパターンでシェイプ アップをはかります。	オ、コアトレーニングを 最適にミックスしたワー	エクササイズ。短時間 でお腹周りをスッキリ
1VAT128Y E - 40V9	MANAGER ASS				クアウトです。	
LES M	ILLS 45	15:30~16:00	•			
2日	ステップ大谷	LESMILLS		<b>PHOT YOGA</b>	   ∃ガ	00エアロ
9日	アタック大谷	sprint		29	⊐//	00170
16日	アタック大谷	スプリント		ホットヨガ	→11 · · · · · · · · · · ·	+34 = 7
20日祝	パンプ佐口	バーチャル	16:00~16:40	ストレッチ系 温かい室内で行うヨガ。	ストレッチ系	有酸素系
30⊟	コンバット山家		クロール上級40	筋肉をほぐしたり、引き	スをとり、均整のとれた	レッスンを行います。
					体を目指します。	
			***	す。	体を目指します。	
				す。 LesMills	LesMills	Lesmills
			★★★ (担当は毎週変わります)	す。	I PSMILLS	sprint
			★★★ (担当は毎週変わります)	す。 LesMills	LesMills	<b>Sprint</b>
しゕマッキのロコ	L*(+*\$UDI)		★★★ (担当は毎週変わります)	t。 LesMILLS THE TRIP トリップ 有酸素系	LESMILLS RPM アールピーエム 有酸素系	スプリント有酸素系
	ードは新HP以降に なりました。		★★★ (担当は毎週変わります)	t。 LEISMILLS THE TRIP トリップ 有酸素系 40分のサイクリングをし	LESMILLS RPM アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること
レッスン表QRコ い設定できなくが			★★★ (担当は毎週変わります)	t。  LesMILLS  THE TRIP  トリップ  有酸素系  40分のサイクリングをしながら、バーチャルの 世界の旅を楽しむワー	LESMILLS RPM アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に 合わせてとにかくこぎま	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバイ クで行なうハイインテン
い設定できなくだ	なりました。		★★★ (担当は毎週変わります)	LESMILLS THE TRIP トリップ 有酸素系 40分のサイクリングをしながら、バーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。	LESMILLS RPM アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に 合わせてとにかくこぎま す。	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバイ クで行なうハイインテン
い設定できなくが	いました。		★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了	THE TRIP トリップ 有酸素系 40分のサイクリングをしながら、バーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。	LESMILLS RPM アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に 合わせてとにかくこぎま す。	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバイ クで行なうハイインテン シティ・インターバルト
い設定できなくだ グリ LesMills	なりました。 リ <b>ツト (有料) メニ</b> 有酸素	・ ・ 筋トレ系 度のトレーニングを行いま	★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了 アクアレツスン	ナ。  LESMILLS  THE TRIP  トリップ  有酸素系  40分のサイクリングをしながら、バーチャルの 世界の旅を楽しむワークアウトです。  プール 息つぎクロール	LESMILLS RPM アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に 合わせてとにかくこぎま す。 バタ足基礎	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバックで行なうハイインテ: シティ・インターバルト
い設定できなくが グリ <b>GRIT</b>	<b>プリト (有料) メニ</b> 有酸素 30分間、集中して高強	、筋トレ系 度のトレーニングを行いま **	★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了  アクアレッスン ウォーキング系 下記のメニューを行い	す。  LESMILLS  THE TRIP  トリップ  有酸素系  40分のサイクリングをしながら、バーチャルの 世界の旅を楽しむワークアウトです。  記つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練	LESMILLS RPM アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に 合わせてとにかくこぎま す。 バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバー クで行なうハイインテン シティ・インターバルト 〇〇ドリル、中上 有酸素系 スキルアップと、長距
い設定できなくだ グリ LesMills	なりました。 リ <b>ツト (有料) メニ</b> 有酸素	、筋トレ系	★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了  アクアレッスン ウォーキング系	THE TRIP トリップ 有酸素系 40分のサイクリングをしながら、バーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。  息つぎクロール スキル系	LESMILLS RPM アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に 合わせてとにかくこぎま す。 パタ足基礎 スキル系、初心者向	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバックで行なうハイインテン シティ・インターバルト 〇〇ドリル、中上 有酸素系
が設定できなくが グレ GRIT 月曜日	よりました。 リット (有料) メニ 有酸素 30分間、集中して高強) 木曜日	、筋トレ系 度のトレーニングを行いま 金曜日	★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了  アクアレッスン ウォーキング系 下記のメニューを行い	す。  LESMILLS  THE TRIP  トリップ  有酸素系  40分のサイクリングをしながら、バーチャルの 世界の旅を楽しむワークアウトです。  記つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練	LESMILLS RPM アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に 合わせてとにかくこぎま す。 バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバー クで行なうハイインテン シティ・インターバルト 〇〇ドリル、中上 有酸素系 スキルアップと、長距
い設定できなくが グリ GRIT 月曜日 3日	よりました。 リット (有料) メニ 有酸素 30分間、集中して高強 木曜日 6日	、筋トレ系 度のトレーニングを行いま 金曜日 7日	★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了  アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 ○○初級 スキル系、初心者向	THE TRIP トリップ 有酸素系 40分のサイクリングをしながら、バーチャルの 世界の旅を楽しむワークアウトです。 フール 息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練習をします。  ○ 基礎講座 スキル系、初心者向	LESMILLS RPM アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に 合わせてとにかくこぎま す。 バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバー クで行なうハイインテン シティ・インターバルト 〇〇ドリル、中上 有酸素系 スキルアップと、長距
が設定できなくが <b>GRIT</b> 月曜日 3日 ストレングス 10日 カーディオ	プリナ(有料)メニ 有酸素 30分間、集中して高強/ 木曜日 6日 アスレチック	、筋トレ系 度のトレーニングを行いま 金曜日 7日 カーディオ	★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了  アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 ○初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど	す。  LesMILLS  THE TRIP  トリップ 有酸素系 40分のサイクリングをしながら、バーチャルの 世界の旅を楽しむワークアウトです。  □ ブール 息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練習をします。  □ 基礎講座 スキル系、初心者礎 それぞれの泳ぎの基礎	LESMILLS RPM アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に 合わせてとにかくこぎま す。 バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバー クで行なうハイインテン シティ・インターバルト 〇〇ドリル、中上 有酸素系 スキルアップと、長距
が設定できなくが グリ <b>GRIT</b> 月曜日 3日 ストレングス 10日 カーディオ 17日	よりました。 Jット (有料) メニ 有酸素 30分間、集中して高強 木曜日 6日 アスレチック 13日 ストレングス 20日	、筋トレ系 度のトレーニングを行いま 金曜日 7日 カーディオ 14日 アスレチック 21日	★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了  アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 ○○初級 スキル系、初心者向	THE TRIP トリップ 有酸素系 40分のサイクリングをしながら、バーチャルの 世界の旅を楽しむワークアウトです。 フール 息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練習をします。  ○ 基礎講座 スキル系、初心者向	LESMILLS RPM アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に 合わせてとにかくこぎま す。 バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバー クで行なうハイインテン シティ・インターバルト 〇〇ドリル、中上 有酸素系 スキルアップと、長距
が設定できなくが <b>GRIT</b> 月曜日 3日 ストレングス 10日 カーディオ 17日 アスレチック	よりました。 リット (有料) メニ 有酸素 30分間、集中して高強/ 木曜日 6日 アスレチック 13日 ストレングス 20日 お休み	、筋トレ系 度のトレーニングを行いま 金曜日 7日 カーディオ 14日 アスレチック 21日 ストレングス	★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了  アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 ○初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど	す。  LESMILLS  THE TRIP  トリップ 有酸素系 40分のサイクリングをしながら、バーチャルの 世界の旅を楽しむワークアウトです。  プール 息つぎクロール スキル系 クロールの急つぎの練習をします。  ○基礎講座 スキル系、初ぶ者の基礎を練習します。	LESMILLS RPM アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に 合わせてとにかくこぎま す。 バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバー クで行なうハイインテン シティ・インターバルト 〇〇ドリル、中上 有酸素系 スキルアップと、長距
い設定できなくが <b>GRIT</b> 月曜日 3日 ストレングス 10日 カーディオ 17日 アスレチック 24日	よりました。 リット (有料) メニ 有酸素 30分間、集中して高強) 木曜日 6日 アスレチック 13日 ストレングス 20日 お休み 27日	、筋トレ系 度のトレーニングを行いま 金曜日 7日 カーディオ 14日 アスレチック 21日 ストレングス 28日	上 ★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了  アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 ○初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど 練習します。	THE TRIP トリップ 有酸素系 40分のサイクリングをしながら、バーチャルワークアウトです。  包つぎクロール スキルの でします。  一は一次では、アウトです。  一は一次です。  「一ができるです。」 「一ができるです。」 「一ができるできるです。」 「一ができるです。」 「一ができるできるできるできるできるできる。」 「一ができるできるできるできるできるできる。」 「一ができるできるできるできるできるできるできるできる。」 「一ができるできるできるできるできるできるできる。」 「一ができるできるできるできるできるできる。」 「一ができるできるできるできるできるできるできる。」 「一ができるできるできるできるできる。」 「一ができるできるできるできるできる。」 「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「	LESMILLS RPM アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に 合わせてとにかくこぎま す。  バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバー クで行なうハイインテン シティ・インターバルト 〇 ドリル、中上 有酸素系 スキルアップと、長距 にチャレンジします。
い設定できなくだ <b>GRIT</b> 月曜日 3日 ストレングス 10日 カーディオ 17日 アスレチック 24日 ストレングス	よりました。 リット (有料) メニ 有酸素 30分間、集中して高強/ 木曜日 6日 アスレチック 13日 ストレングス 20日 お休み	、筋トレ系 度のトレーニングを行いま 金曜日 7日 カーディオ 14日 アスレチック 21日 ストレングス	上 ★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了  アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 ○初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど 練習します。	す。  LESMILLS  THE TRIP  トリップ 有酸素系 40分のサイクリングをしながら、バーチャルの 世界の旅を楽しむワークアウトです。  プール 息つぎクロール スキル系 クロールの急つぎの練習をします。  ○基礎講座 スキル系、初ぶ者の基礎を練習します。	LESMILLS RPM アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に 合わせてとにかくこぎま す。  バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバー クで行なうハイインテン シティ・インターバルト 〇〇ドリル、中上 有酸素系 スキルアップと、長距
が設定できなくが <b>GRIT</b> 月曜日 3日 ストレングス 10日 カーディオ 17日 アスレチック 24日 ストレングス 31日	よりました。 リット (有料) メニ 有酸素 30分間、集中して高強) 木曜日 6日 アスレチック 13日 ストレングス 20日 お休み 27日	、筋トレ系 度のトレーニングを行いま 金曜日 7日 カーディオ 14日 アスレチック 21日 ストレングス 28日	上 ★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了  アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 ○初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど 練習します。	す。  LESMILLS  THE TRIP  トリップ 有酸素系 40分のサイクリングをしながら、バーチャルの 世界の旅を楽しむワークアウトです。  フール 息つぎクロール スキルの 習をします。  ○ 基礎講座 スキル系、初ぎの基礎を練習します。  休館日の  木館日は	LESMILLS RPM アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に 合わせてとにかくこぎま す。  バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバックで行なうハイインテンシティ・インターバルト 〇一ドリル、中上は 有酸素系 スキルアップと、長距 にチャレンジします。
い設定できなくだ <b>GRIT</b> 月曜日 3日 ストレングス 10日 カーディオ 17日 アスレチック 24日 ストレングス	よりました。 リット (有料) メニ 有酸素 30分間、集中して高強) 木曜日 6日 アスレチック 13日 ストレングス 20日 お休み 27日	、筋トレ系 度のトレーニングを行いま 7日 カーディオ 14日 アスレチック 21日 ストレングス 28日 カーディオ	★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了  アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 ○初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど 練習します。 3月の位	THE TRIP トリップ 有酸素系 40分のサイクリングをしながら、がを楽しむがら、がを楽しむワークアウトです。 フール 息つぎクロール スキルのの です。 の 基礎講座 スキル系のを検 を練習します。 休館日の 木館日は (日)	レビス (アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に 合わせてとにかくこぎます。 アール スン バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎です。 4月の何	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバックで行なうハイインテンシティ・インターバルト 〇一ドリル、中上に 有酸素系 スキルアップと、長距にチャレンジします。
が設定できなくが <b>GRIT</b> 月曜日 3日 ストレングス 10日 カーディオ 17日 アスレチック 24日 ストレングス 31日	よりました。 リット (有料) メニ 有酸素 30分間、集中して高強) 木曜日 6日 アスレチック 13日 ストレングス 20日 お休み 27日	、筋トレ系 度のトレーニングを行いま 7日 カーディオ 14日 アスレチック 21日 ストレングス 28日 カーディオ	★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了  アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 ○○初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど 練習します。 3月の位	THE TRIP トリップ 有酸素系 40分のサイクリングをしながら、がを楽しむがら、がを楽しむワークアウトです。 フール 息つぎクロール スキルのの です。 の 基礎講座 スキル系のを検 を練習します。 休館日の 木館日は (日)	レビス (アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に 合わせてとにかくこぎます。 アール スン バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎です。 4月の何	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバックで行なうハイインテンシティ・インターバルト 〇一ドリル、中上に 有酸素系 スキルアップと、長距にチャレンジします。
が設定できなくが <b>GRIT</b> 月曜日 3日 ストレングス 10日 カーディオ 17日 アスレチック 24日 ストレングス 31日 カーディオ	よりました。 リット (有料) メニ 有酸素 30分間、集中して高強) 木曜日 6日 アスレチック 13日 ストレングス 20日 お休み 27日 アスレチック	、筋トレ系 度のトレーニングを行いま 金曜日 7日 カーディオ 14日 アスレチック 21日 ストレングス 28日 カーディオ	★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了  アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 ○○初級 スキル系、初心者向キックや手のかきなど 練習します。 3月の位 23日	す。  LESMILLS  THE TRIP  トリップ 有機素系 40分のサイクリングをしながら、がを楽しながら、がを楽しむの一クアウトです。  記つぎクロール スキリカロール スキリカロール スキリカロール スキリカロール スキリカーを観音の表にます。  (本館日の 大館日の 大館日の	レビストルトラ アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に合わせてとにかくこぎます。 アラスタ バタ足基礎 スキル系、初の基礎です。 4月の10 29日 (	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバー クで行なうハイインテンシティ・インターバルト 一〇ドリル、中上的 有酸素系 スキルアップと、長距にチャレンジします。
が設定できなくが <b>GRIT</b> 月曜日 3日 ストレングス 10日 カーディオ 17日 アスレチック 24日 ストレングス 31日 カーディオ	よりました。 リット (有料) メニ 有酸素 30分間、集中して高強) 木曜日 6日 アスレチック 13日 ストレングス 20日 お休み 27日 アスレチック	、筋トレ系 度のトレーニングを行いま 金曜日 7日 カーディオ 14日 アスレチック 21日 ストレングス 28日 カーディオ	★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了  アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 ○○初級 スキル系、初心者向キックや手のかきなど 練習します。 3月の位 23日	す。  LESMILLS  THE TRIP  トリップ 有機素系 40分のサイクリングをしながら、がを楽しながら、がを楽しむの一クアウトです。  記つぎクロール スキリカロール スキリカロール スキリカロール スキリカロール スキリカーを観音の表にます。  (本館日の 大館日の 大館日の	レビストルトラ アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に合わせてとにかくこぎます。 アラスタ バタ足基礎 スキル系、初の基礎です。 4月の10 29日 (	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバー クで行なうハイインテンシティ・インターバルト 一〇ドリル、中上 有酸素系 スキルアップと、長距 にチャレンジします。 木館日は 火・祝)
い設定できなくだ <b>GRIT</b> 月曜日 3日 ストレングス 10日 カーディオ 17日 アスレチック 24日 ストレングス 31日 カーディオ	よりました。 リット (有料) メニ 有酸素 30分間、集中して高強) 木曜日 6日 アスレチック 13日 ストレングス 20日 お休み 27日 アスレチック	、筋トレ系 度のトレーニングを行いま 金曜日 7日 カーディオ 14日 アスレチック 21日 ストレングス 28日 カーディオ 火曜日	★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了  アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 ○○初級 スキル系、初心者向キックや手のかきなど 練習します。 3月の位 23日	す。  LESMILLS  THE TRIP  トリップ 有機素系 40分のサイクリングをしながら、がを楽しながら、がを楽しむの一クアウトです。  記つぎクロール スキリカロール スキリカロール スキリカロール スキリカロール スキリカーを観音の表にます。  (本館日の 大館日の 大館日の	レビストルトラ アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループ エクササイズ。音楽に合わせてとにかくこぎます。 アラスタ バタ足基礎 スキル系、初の基礎です。 4月の10 29日 (	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ること ができる、インドアバイ クで行なうハイインテンシティ・インターバルト 〇一ドリル、中上 有酸素系 スキルアップと、長距 にチャレンジします。
い設定できなくだ <b>GRIT</b> 月曜日 3日 ストレングス 10日 カーディオ 17日 アスレチック 24日 ストレングス 31日 カーディオ	よりました。 リット (有料) メニ 有酸素 30分間、集中して高強) 木曜日 6日 アスレチック 13日 ストレングス 20日 お休み 27日 アスレチック	、筋トレ系 度のトレーニングを行いま 金曜日 7日 カーディオ 14日 アスレチック 21日 ストレングス 28日 カーディオ 火曜日	★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了  アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 ○初級 スキル系、初心者向キックや手のかきなど 練習します。 3月の位 23日 アレツスンメニ 水曜日	す。  LESMILLS  THE TRIP  トリップ 有機素系 40分のサイクリングをしながら、がを楽しながら、がを楽しむの一クアウトです。  記つぎクロール スキリカロール スキリカロール スキリカロール スキリカロール スキリカーを観音の表にます。  (本館日の 大館日の 大館日の	レロタ	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ることができる、ハイインテンシティ・インターバルト クで行なうハイインテンシティ・インターバルト 一のドリル、中上編 有でできる。 スキルアッジします。 大館日は 火・祝) 土曜日