7月	レッスン	予定表(配布用)		3
月曜日	Monday		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 初級エアロ ★~★★ 布袋	10:45~11:25 THE TRIP トリップ バーチャル	28日は林 10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★古屋 11:20~12:00	11:00~11:45 tone レズミルズトーン45 ★★★林	10:45~11:25 THE TRIP トリップ バーチャル	29日は大谷 10:40~11:20 アクアレツスン40 ★~★★佐口 11:20~12:00
12:30~13:15 LESMILLS BODYJAM ボディジャム45 ★★★本布袋 14:00~14:45 LESMILLS BODYBALANCE ボディバランス45 ★★★林	14:15~15:00 LesMills RPM RPM45 ★★★佐□	ロングスイムに挑戦 ★5 古屋 28日は佐□ 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★古屋	12:30~13:30 ペーシックヨガ ★★ Erina 14:00~14:45 LESMILLS BODYSTEP ボティステップ45 ★★★★山家	1501	背泳ぎ中級上級 _★★佐□ 12:00~12:30 クロール初級 _★★佐□ 12:30~13:15 はじめて平泳ぎ _★古屋 13:15~14:00 はじめて背泳ぎ _★古屋
		14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄 14:30~15:00 バタフライ初級 ★★★川澄	初心者ウルトラコース 健康のための水泳	14:15~14:55 THE TRIP トリップ ★★★佐口	14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄 14:30~15:00 平泳ぎ初級
スタジオレッスン参加人! ○ステップ台を使わないレッ ○ステップ台を使うレッスン ○バイクレッスン ○ホットヨガ	スン 50名	18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄	(高齢者・初心者専門) はじめてプールに入る方大歓迎 ○全く泳げない方 ○泳ぎを覚えたい方 ○息つぎを覚えたい方 ○ご高齢の方 「はじめてバタ足」「はじめて 「はじめて背泳ぎ」「らくらく」 「らくらくバタフライ」など 火・木曜日 12:30~14:00	レール」	- ★★★川澄 18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★佐口
19:00~19:45 LesMills BODYPUMP ボディバンブ45 ★★★★佐口			19:00~19:45 tone レズミルズトーン45 ★★★川澄	18:50~19:35 1·3·5週目 RPM45 2·4週目 トリップ45 ★★★山家	
20:10~21:00 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 ★★★★川澄	20:10~20:40 SPrint スプリント ****古屋大	20:00~20:30 バタフライ初級 ★★★林 20:30~21:00 平泳ぎ初級 ★★★林	20:10~21:00 LESMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 ★★★★山家		20:00~20:30 背泳ぎ中級上級 ★★★佐□ 平泳ぎ中級上級 ★★★★佐□
21:25~21:55 Lesmills GRIT グリット (有料) ********	21:15~21:55 THE TRIP トリップ バーチャル	22:00終了	21:20~22:05 LESMILLS BODYBALANCE ボティバランス45 ★★★川澄	21:15~21:55 THE TRIP トリップ バーチャル	20:00~21:00 マスターズ *******佐口

			月曜口′~小唯口			
水曜日	Wednesday		木曜日	Thursday		
Aスタジオ	ホットヨガ バイク	プール	Aスタジオ	バイク	プール	
			31日は佐口			
11:00~11:45	10:45~11:25	2日、30日は林	11:00~12:00	10:45~11:25	31日は大谷	
ZVMBA	THE TRIP	10:40~11:20	LESMILLS	THE TRIP	10:40~11:20	
ズンバ45	トリップ	アクアレツスン40	BODYPUMP ボ ラ ィバンブ	トリップ	アクアレツスン40	
★★★布袋	★★★古屋大	_★~★★大谷_	★★★★蛯名	★★★古屋大	★~★★林	
<u>****</u> 113		11:20~12:00		_	11:20~12:00	
	2日、9日、	クロール中級上級			平泳ぎ中級上級	
	16日、30日開催	★★★大谷	31日はバランス佐口			
12:30~13:15	11:00~12:00	2日、30日は林	12:30~13:00		31日は大谷	
DANCE	#HOT YOGA	12:00~12:30	LESMILLS		12:00~12:30	
	ホットヨガ<有料>	平泳ぎ初級	CORE		背泳ぎ初級	
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		★★★ 林	
★★★布袋			★★蛯名			
					12:30~13:15	
14:00~15:00	14:00~14:45		14:00~14:45		はじめてバタフライ	
LESMILLS	LesMills		LesMills		★古屋	
BODYBALANCE ボディバランス	RPM RPM45		BODYATTACK ボ ラ ィアタック45		13:15~14:00	
★★★林	★★★古屋大		★★★★林		はじめてクロール	
	^^_				★古屋	
			初心者ウルトラコース			
			健康のための水泳			
		14:00~14:30	(高齢者・初心者専門) はじめてプールに入る方大歓迎	r:d	14:00~14:30	
		アクアレツスン30	○全く泳げない方	cy.	アクアレツスン30	
			○泳ぎを覚えたい方			
		14:30~15:00	○思うことがんだいり		14:30~15:00	
		クロール初級	○ご高齢の方	"'	背泳ぎ初級	
		★_土山家	「はじめてバタ足」「はじめて! 「はじめて背泳ぎ」「らくらく!	D. 100 (100 100 100 100 100 100 100 100 10	★★川澄	
			「らくらくバタフライ」など	TW 6.1		
			火·木曜日 12:30~14:00			
スタジオ・バイクレツ	スン参加予約開	始時間	() A = ()			
	出す時間)	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				
○月~金曜日 10時~14時台		00~				
18時以降のレ	ツスン 17:0	00~				
○土、日曜日 11時~13時台		676				
(特別営業) 14時以降のレ	ツスン 13:0	0~				
	30日はバーチャル					
19:00~19:45	18:50~19:30		19:00~19:45	18:50~19:30		
LesMills	1.3.5週目		LesMills	1・3・5週目		
BODYJAM	RPM45		BODYPUMP	RPM45		
ボディジャム45	2・4週目		ボディパンプ45	2・4週目		
★★★★川澄	トリップ45		★★★★山家	トリップ45		
	★★★佐□	200144		★★★古屋大		
2日は大谷、30日は山家		30日はお休み				
20:10~20:55 LESMILLS		20:00~20:45 練習会·中級上級	20:10~20:55			
BODYSTEP			DANCE			
ボティステップ45		コーチも一緒に 泳ぎます	レズミルズダンス45			
★★★★金野		佐口	★★★川澄			
21:25~21:55	21:15~22:00		21:25~21:55	21:15~21:45		
CORE	RPM RPM		GRIT	sprint		
レズミルズコア30	RPM45	(A) A construction of the	グリット (有料)	スプリント	0.05000000000	
★★川澄	バーチャル	22:00終了	**** 山 家	バーチャル	22:00終了	
(3.517.17AL)		44.0	10.10.20.10.20.40.40.			

7月 レッスン予定表(配布用)

金曜日	Friday	J. VE 35 (Saturday	
	ホットヨガ	0			
Aスタジオ	バイク	プール	Aスタジオ	バイク	プール
	1.01.7	227	3332.10 2/1	5-7 S W 201	7:30~9:00
11:00~12:15	10:45~11:25		11:00~11:45	1	早朝コース
	LesMills	10:40~11:20	Committee of the Commit		古屋
IP075	THE TRIP	アクアレツスン40			別途登録が
~	トリップ	★~★★佐□	レスミルスタンス45		必要です
布袋	バーチャル	11:20~11:50	★★★川澄		5日は山家
		個人メドレー			10:40~11:20
		****佐口			背泳ぎ初級~上級
					★2~★3 佐口
12:45~13:15		l	12:20~12:50		11:20~11:50
BODYBALANCE		11:50~12:20	BODYBALANCE		バタフライ初級~上級
ボティバランス30		バタフライ初級	ボディバランス30		★3~★4 佐口
★★布袋		★★★佐□	★★大谷	1	26日はお休み
	13:25~13:55			1	11:50~12:20
	LESMILLS	12:40~13:40			アクアレッスン30
14:10~15:00 LESMILLS	sprint	初心者水泳平泳ぎ			★~★★林
BODYCOMBAT	スプリント	古屋	:	2	
ボディコンバット45	★★★古屋大	13:40~14:10			
★★★★山家		チョイス初級			
	1	古屋			
		予約が必要です			
		14:10~14:40			
		アクアレツスン30			
		★~★★佐□			
		14:40~15:10			
		平泳ぎ中級			
		★★★★佐□			
		8	100H3=w=+\	501+1.4	
LESMILLS		3	12日はステップ大谷	5日は山家	
			16:30~17:30	5日は山家 16:30~17:10 LEISMILLS	
GRIT	a annual and a second		16:30~17:30 LesMills	16:30~17:10	
GRIT 30分間、集中して高強	度のトレー		16:30~17:30	16:30~17:10	
GRIT	度のトレー		16:30~17:30 Lesmills BODYCOMBAT	16:30~17:10 LESMILLS THE TRIP	
GRIT 30分間、集中して高強	度のトレー		16:30~17:30 LesMills BODYCOMBAT ボティコンバット	16:30~17:10 Lessmills THE TRIP トリップ	
GRIT 30分間、集中して高強	度のトレー		16:30~17:30 LesMills BODYCOMBAT ボティコンバット	16:30~17:10 Lessmills THE TRIP トリップ	
GRIT 30分間、集中して高強	度のトレー		16:30~17:30 LesMills BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35	16:30~17:10 Lessmills THE TRIP トリップ	
GRIT 30分間、集中して高強	度のトレー		16:30~17:30 LESMILLS BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35	16:30~17:10 Lessmills THE TRIP トリップ	
GRIT 30分間、集中して高強	度のトレー (4)		16:30~17:30 LESMILLS BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LESMILLS BODYBALANCE	16:30~17:10 Lessmills THE TRIP トリップ	
GRIT 30分間、集中して高強	度のトレー 4) 4日、18日、		16:30~17:30 LESMILLS BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LESMILLS BODYBALANCE ボティバランス45	16:30~17:10 Lessmills THE TRIP トリップ	
GRIT 30分間、集中して高強ニングを行います(有料	度のトレー (4日、18日、 25日開催		16:30~17:30 LESMILLS BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LESMILLS BODYBALANCE	16:30~17:10 Lessmills THE TRIP トリップ	
GRIT 30分間、集中して高強ニングを行います (有料 19:00~19:45	度のトレー 4) 4日、18日、		16:30~17:30 LESMILLS BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LESMILLS BODYBALANCS ボティバランス45 ★★★佐口	16:30~17:10 THE TRIP トリップ ★★★佐口	18:00終了
GRIT 30分間、集中して高強ニングを行います (有料 19:00~19:45 LesMills	度のトレー (4日、18日、 25日開催		16:30~17:30 LESMILLS BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LESMILLS BODYBALANCE ボティバランス45	16:30~17:10 THE TRIP トリップ ★★★佐口	
GRIT 30分間、集中して高強ニングを行います (有料 19:00~19:45 Lesmills BODYSTEP	度のトレー 4日、18日、 25日開催 18:50~19:50 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		16:30~17:30 LESMILLS BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LESMILLS BODYBALANCE ボティバランス45 ★★★佐口 ホームページでもレッスン	16:30~17:10 THE TRIP トリップ ★★★佐口	
GRIT 30分間、集中して高強 ニングを行います (有料 19:00~19:45 LesMills BODYSTEP ボディステップ45	度のトレー 4日、18日、 25日開催 18:50~19:50 サロアギののA ホットヨガ < 有料 > 菅野		16:30~17:30 LESMILLS BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LESMILLS BODYBALANCE ボティバランス45 ★★★佐口 ホームページでもレッスン	16:30~17:10 THE TRIP トリップ ★★★佐口	
GRIT 30分間、集中して高強ニングを行います (有料 19:00~19:45 Lesmills BODYSTEP	度のトレー 4日、18日、 25日開催 18:50~19:50 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		16:30~17:30 LESMILLS BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LESMILLS BODYBALANCE ボティバランス45 ★★★佐口 ホームページでもレッスン	16:30~17:10 THE TRIP トリップ ★★★佐口 ********************************	
GRIT 30分間、集中して高強 ニングを行います (有料 19:00~19:45 LesMills BODYSTEP ボディステップ45	度のトレー 4日、18日、 25日開催 18:50~19:50 サロアギののA ホットヨガ < 有料 > 菅野	4日は林	16:30~17:30 LESMILLS BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LESMILS BODYBALANCE ボティバランス45 ★★★佐口 ホームページでもレッスン https://ac	16:30~17:10 THE TRIP トリップ ************************************	事項
GRIT 30分間、集中して高強 ニングを行います (有料 19:00~19:45 Lesmills BODYSTEP ボディステップ45 ★★★★山家	度のトレー 4日、18日、 25日開催 18:50~19:50 サロアギののA ホットヨガ < 有料 > 菅野	4日は林 20:00~20:30	16:30~17:30 LesMills BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LesMills BODYBALAN(に ボティバランス45 ★★★佐□ ホームページでもレッスン https://ac 各フロアご利用時間のお知らせ マシンジム(2F、3F)	16:30~17:10 THE TRIP トリップ ★★★佐口 ********************************	ます。
GRIT 30分間、集中して高強ニングを行います (有料 19:00~19:45 LESMILLS BODYSTEP ボディステップ45 ★★★★山家	度のトレー 4日、18日、 25日開催 18:50~19:50 サロアギののA ホットヨガ < 有料 > 菅野	4日は林 20:00~20:30 バタフライ中級上級	16:30~17:30 LesMills BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LesMills BODYBALANCS ボティバランス45 ★★★佐口 ホームページでもレッスン https://ac 各フロアご利用時間のお知らせ マシンジム(2F、3F) 月~金 9:00~22:30	16:30~17:10 THE TRIP トリップ ★★★佐□ 表を見ることができ uaーtopia.jp	ます。
GRIT 30分間、集中して高強ニングを行います (有料 19:00~19:45 LESMILLS BODYSTEP ボディステップ45 ★★★★山家 20:10~20:55 LESMILLS BODYATTACK	度のトレー 25日開催 18:50~19:50 ルリングのの ホットヨガ < 有料> 管野 (女性専用)	20:00~20:30 バタフライ中級上級	16:30~17:30 LesMills BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LesMills BODYBALANCS ボティバランス45 ★★★佐口 ホームページでもレッスン https://ac 各フロアご利用時間のお知らせ マシンジム(2F、3F) 月~金 9:00~22:30	16:30~17:10 THE TRIP トリップ ★★★佐口 ******* ua-topia.jp □スタジオ内ではルール場所取りや他の会員の没場合、レッスン参加を拒否 □スタジオには、インスト	ます。
GRIT 30分間、集中して高強ニングを行います (有料 19:00~19:45 LESMILLS BODYSTEP ボディステップ45 ★★★★山家 20:10~20:55 LESMILLS BODYATTACK ボディアタック45	度のトレー 4日、18日、 25日開催 18:50~19:50 ドリアドの氏が ボットヨガ < 有料 > 菅野 (女性専用)	20:00~20:30	16:30~17:30 LPSMILLS BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LPSMILLS BODYBALAN(に ボティバランス45 ★★★佐口 ホームページでもレッスン https://ac 各フロアご利用時間のお知らせ マシンジム(2F、3F) 月~金 9:00~22:30 土 10:00~18:45	16:30~17:10 THE TRIP トリップ ★★★佐□ 本★★佐□ □スタジオ内ではルール 場所取りや他の会員の没場合、レッスン参加を拒否 □スタジオには、インスト入ってください。	きます。
GRIT 30分間、集中して高強ニングを行います (有料 19:00~19:45 LESMILLS BODYSTEP ボディステップ45 ★★★★山家 20:10~20:55 LESMILLS BODYATTACK	度のトレー 25日開催 18:50~19:50 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20:00~20:30 バタフライ中級上級 ★★★★佐口	16:30~17:30 LPSMILLS BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LPSMILLS BODYBALANCE ボティバランス45 ★★★佐口 ホームページでもレッスン https://ac 各フロアご利用時間のお知らせ マシンジム(2F、3F) 月~金 9:00~22:30 土 10:00~18:45 日 10:00~17:15 プール	16:30~17:10 THE TRIP トリップ ★★★佐口 ******* ua-topia.jp □スタジオ内ではルール場所取りや他の会員の没場合、レッスン参加を拒否 □スタジオには、インスト	きます。
GRIT 30分間、集中して高強ニングを行います (有料 19:00~19:45 LESMILLS BODYSTEP ボディステップ45 ★★★★山家 20:10~20:55 LESMILLS BODYATTACK ボディアタック45	度のトレー 4日、18日、 25日開催 18:50~19:50 ドリアドの氏が ボットヨガ < 有料 > 菅野 (女性専用)	20:00~20:30 バタフライ中級上級 ★★★★佐口 20:30~21:00 クロール中級上級	16:30~17:30 LesMills BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LesMills BODYBALAN(に ボディバランス45 ★★★佐口 ホームページでもレッスン https://ac 各フロアご利用時間のお知らせ マシンジム(2F、3F) 月~金 9:00~22:30 土 10:00~18:45 日 10:00~17:15 プール 月~金 10:30~22:00	16:30~17:10 THE TRIP トリップ ★★★佐□ wa-topia.jp により により	ます。 ます。 をお守りください。特に、 迷惑になる行為のあった。 きすることもあります。 ・ラクターが指示してから ラクターに一声かけてく
GRIT 30分間、集中して高強 ニングを行います (有料 19:00~19:45 LPSMILLS BODYSTEP ボディステップ45 ★★★★山家 20:10~20:55 LPSMILLS BODYATTACK ボディアタック45 ★★★金野	度のトレー 25日開催 18:50~19:50 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20:00~20:30 バタフライ中級上級 ★★★★佐口 20:30~21:00 クロール中級上級 ★★★佐口	16:30~17:30 LesMills BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 Lesmills BODYBALAN(に ボディバランス45 ★★★佐口 ホームページでもレッスン https://ac 各フロアご利用時間のお知らせ マシンジム(2F、3F) 月~金 9:00~22:30 土 10:00~18:45 日 10:00~17:15 プール 月~金 10:30~22:00	16:30~17:10 LESSMILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口 本★★佐口 こスタジオ内ではルール場所取りや他の会員の没場合、レッスン参加を拒否 こスタジオには、インスト入ってください。 口初めての方はインストださい。 口受講者が1名の場合、すのでご了承下さい	ます。 ます。 をお守りください。特に、 迷惑になる行為のあった。 ですることもあります。 ラクターが指示してから ラクターに一声かけてく
GRIT 30分間、集中して高強ニングを行います (有料 19:00~19:45 LESMILLS BODYSTEP ボディステップ45 ★★★★山家 20:10~20:55 LESMILLS BODYATTACK ボディアタック45	度のトレー 25日開催 18:50~19:50 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20:00~20:30 バタフライ中級上級 ★★★★佐口 20:30~21:00 クロール中級上級	16:30~17:30 LESMILLS BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LESMILLS BODYBALANCS ボティバランス45 ★★★佐口 ホームページでもレッスン https://ac 各フロアご利用時間のお知らせ マシンジム(2F、3F) 月~金 9:00~22:30 ± 10:00~17:15 ブール 月~金 10:30~22:00 ± 10:30~22:00	16:30~17:10 LESSMILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口 本★★佐口 こスタジオ内ではルール 場所取りや他の会員の説場合、レッスン参加を拒否 こスタジオには、インスト入ってください。 こ初めての方はインストださい。 こぞれている時は必ず	ます。 事リの をお守りください。特に、 迷惑になる行為のあった。 否することもあります。 ラクターが指示してから ラクターに一声かけてく レッスンは中止になりま
GRIT 30分間、集中して高強ニングを行います (有料 19:00~19:45 LESMILLS BODYSTEP ボディステップ45 ★★★★山家 20:10~20:55 LESMILLS BODYATTACK ボディアタック45 ★★★金野	度のトレー 25日開催 18:50~19:50 デリクア、ギのの人 ポットヨガ < 有料 > 菅野 (女性専用)	20:00~20:30 バタフライ中級上級 ★★★★佐口 20:30~21:00 クロール中級上級 <u>★★</u> ★佐口 20:00~21:00 マスターズ	16:30~17:30 LesMills BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LESMILLS BODYBALANCS ボディバランス45 ★★★佐口 ホームページでもレッスン https://ac 各フロアご利用時間のお知らせ マシンジム(2F、3F) 月~金 9:00~22:30 土 10:00~18:45 日 10:00~17:15 プール 月~金 10:30~22:00 土 10:30~17:00 お風呂	16:30~17:10 LESSMILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口 本★★佐口 こスタジオ内ではルール 場所取りや他の会員の説場合、レッスン参加を拒否 こスタジオには、インスト入ってください。 こ初めての方はインストださい。 こぞれている時は必ず	ます。 ます。 をお守りください。特に、 迷惑になる行為のあった。 ですることもあります。 ラクターが指示してから ラクターに一声かけてく
GRIT 30分間、集中して高強ニングを行います (有料 19:00~19:45 LESMILLS BODYSTEP ボディステップ45 ★★★★山家 20:10~20:55 LESMILLS BODYATTACK ボディアタック45 ★★★金野	度のトレー 25日開催 18:50~19:50 デリクア、ギのの人 ポットヨガ < 有料 > 菅野 (女性専用)	20:00~20:30 バタフライ中級上級 ★★★★佐口 20:30~21:00 クロール中級上級 <u>★★★佐口</u> 20:00~21:00	16:30~17:30 LesMills BODYCOMBAT ボティコンバット ★★★★川澄 5日はパンプ山家 17:50~18:35 LESMILLS BODYBALAN(に ボディバランス45 ★★★佐口 ホームページでもレッスン https://ac 各フロアご利用時間のお知らせ マシンジム(2F、3F) 月~金 9:00~22:30 土 10:00~18:45 日 10:00~17:15 プール 月~金 10:30~22:00 土 10:30~18:00 日 10:30~17:00	16:30~17:10 LESSMILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口 本★★佐口 本大大佐口 こスタジオ内ではルール 場所取りや他の会員の表場合、レッスン参加を拒否 こスタジオには、インスト入ってください。 こ初めての方はインストださい。 このでご了承下さい こプールに入る時は必ず入水しましょう。サウナト	ます。 ますりください。特に、 迷惑になる行為のあった。 ですることもあります。 ・ラクターに一声かけてく レッスンは中止になりま 「シャワーを浴びてから ・イレの後も必ずシャワー

金曜日~日曜日

	日曜日	Sunday			スタジオレッスン	/
AZ	タジオ	バイク	プール	LESMILLS BODYBALANCE	BODYATTACK	LESMILLS BODYPUMP
ベーシ	~ 12:00 ~ 12:00	10:30~11:10 THE TRIP トリップ バーチャル	10:45~11:45 水泳基礎 古屋 必ず10:40まで	ボディバランス ストレッチ系 太極拳やヨーガをベー スに最新の運動生理学 で心と体の調和をはか ります。	ボディアタック 有酸素系 走ったり、ジャンプをす るハードかつシンプル なエアロピクスです。	ボディパンプ 筋トレ系 音楽に合わせたバー ルエクササイズ。シェ ブアップへの世界一の 早道!
	Erina		にアップを終わらせて下さい。	DANCE	LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS BODYJAN
LES M	~15:15 ILLS 45 アタック大谷	14:20~15:05 LESMILLS	13:00~13:30 クロール初級 ★★	レズミルズダンス ダンス系 ヒットチューンに合わせ て踊る新しい形のハイ	ボディコンバット 有酸素系 脂肪をノックアウト。音 楽に合わせて格闘技の 動きのプログラムです。	ボディジャム ダンス系 ダンス感覚を楽しみな
13日 20日 21日	ステップ大谷 バランス大谷 コンバット山家	RPM45 バーチャル	13:30~14:00 アクアレツスン30 ★~★★ (担当は毎週変わります)	LesMills BODYSTEP ボディステップ	tone	CORE レズミルズコア
15:45	 ILLSではありません ~16:30		U로 크IO 꼭 전호 17기하 및 /	有酸素系 シンプルで多彩なステッ プパターンでシェイブ	有酸素・筋トレ系	が 筋トレ系 コア(体幹)トレーニン エクササイズ。短時間 でお腹周りをスッキリ
68 138 208 218	パンプ山家 パンプ佐口 コンバット山家 ダンス川澄	15:30~16:00 Sprint スプリント バーチャル	16:00~16:40 クロール上級40	ボットヨガ ストレッチ系 温かい室内で行うヨガ。 筋肉をほぐしたり、引き 締める動作を行いま	ヨガ ストレッチ系 手と足で全体のバランスをとり、均整のとれた体を目指します。	○○エアロ 有酸素系 ダイエットを目的とした レッスンを行います。
			★★★(担当は毎週変わります)	f.		10000000000000000000000000000000000000
			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	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、インドアバー クで行なうハイインテ
グリ	ノット (有料) メニ		17:00終3	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。	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	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
グリ GRIT 月曜日	有酸素	コー 、筋トレ系 gのトレーニングを行いま 金曜日 4日	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	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、インドアバー クで行なうハイインテ シティ・インターバルト 〇〇ドリル、中上 有酸素系
GRIT 月曜日 7日 アスレチック 14日	有酸素 30分間、集中して高強原 木曜日 3日 ストレングス 10日 カーディオ 17日	、筋トレ系 食のトレーニングを行いま 金曜日 4日 アスレチック 11日 ストレングス 18日	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。 息つぎクロールスキル系 クロールの息つぎの練	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。 /ツスン バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。	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デシティ・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
GRIT 月曜日 7日 アスレチック 14日 ストレングス	有酸素。 30分間、集中して高強度 木曜日 3日 ストレングス 10日 カーディオ 17日 アスレチック	、筋トレ系 食のトレーニングを行いま 金曜日 4日 アスレチック 11日 ストレングス 18日 カーディオ	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	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。 一別 息つぎクロール スキル系 クロールの息である練習をします。 ○ 基礎講座 スキル系、初心者向それぞれの泳ぎの基礎を練習します。	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。 /ツスン バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。	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 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
GRIT 月曜日 7日 アスレチック 14日	有酸素 30分間、集中して高強原 木曜日 3日 ストレングス 10日 カーディオ 17日	、筋トレ系 食のトレーニングを行いま 金曜日 4日 アスレチック 11日 ストレングス 18日	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。 〇〇初級 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、泳ぎの基礎 を練習します。 休館日の 木館日の	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。 アツスン バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。	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 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。
GRIT 月曜日 7日 アスレチック 14日 ストレングス 21日 お休み	有酸素。 30分間、集中して高強度 木曜日 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	、筋トレ系 度のトレーニングを行いま 金曜日 4日 アスレチック 11日 ストレングス 18日 カーディオ 25日 アスレチック	アクアレッスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 〇〇初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど 練習します。 7月の位	THE TRIP トリップ 有酸素系 40分のサイクアクルです。 したがら、バーチャルワークアウトです。 一ル 息つぎクロール スキルの 習をします。 〇〇基礎講座 スキルぞれの泳ぎの基礎 を練習します。 休館日の 木館日は 月・祝)	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。 アツスン バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。	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。
7日 アスレチック 14日 ストレングス 21日 お休み 28日 アスレチック	有酸素。 30分間、集中して高強度 木曜日	、筋トレ系 食のトレーニングを行いま 金曜日 4日 アスレチック 11日 ストレングス 18日 カーディオ 25日 アスレチック	アクアレッスン ウォーキング系 下記のメニューを行い ます。 〇〇初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど 練習します。 7月の位 21日(THE TRIP	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。 アツスン バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。 8月の位 11日(月 13日(水)・	スプリント 有酸素系 最短で結果を得るこ。 ができる、インドアパクで行なうハイインテシティ・インターバルト 一〇ドリル、中上 有酸素系 スキルアップとます。 本館日は ・祝)、 ~15日(金)
7日 アスレチック 14日 ストレングス 21日 お休み 28日	有酸素 30分間、集中して高強度 木曜日 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	 筋トレ系 食のトレーニングを行いま 金曜日 4日 アスレチック 11日 ストレングス 18日 カーディオ 25日 アスレチック 火曜日	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。 〇〇初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど 練習します。 7月の位 21日(アレツスンメニ 水曜日	THE TRIP トリップ 有酸素系 40分のサイングをしながら、がを楽しながら、がを楽します。 一ル ストルのです。 フール ストルのです。 のできるです。 のできるです。 は、初いのでは、対します。 のでは、対します。 のでは、対します。 のでは、対します。 のでは、対します。 は、対します。 ・ 対します。 ・ ・対します。 ・ ・対します。 ・ ・対します。 ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	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 ・ ンツスン バタ足基礎 スキル系、初の基礎 です。 お知らせ 8月のに 13日(水)・ 金曜日	スプリント 有酸素系 最短で結果を得るこのができる、インドインテシティ・インター・バリル、中上 有酸素系 スキルアップします。 本館日は ・祝)、 ~15日(金)
7日 アスレチック 14日 ストレングス 21日 お休み 28日 アスレチック	有酸素 30分間、集中して高強度 木曜日 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	、筋トレ系 食のトレーニングを行いま 金曜日 4日 アスレチック 11日 ストレングス 18日 カーディオ 25日 アスレチック 火曜日 1日アクアジョリー	アクアレッスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 〇〇初級 スキル系、初心者向キックや手のかきなど 練習します。 7月のに 21日(アレツスンメニ 水曜日 2日アクアボール	THE TRIP	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 のカせてとにかくこぎま アツスン バタ足基礎 スキル系、泳ぎの基礎です。 8月の位 11日(月 13日(水)・ 金曜日 4日上半身強化	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ィ・インター・バルト クで行なうハイインテシティ・インター・バルト 有酸素系 スキルアップします。 本館日は ・祝)、 ~15日(金) 土曜日 5日アクアジョリ
では、 「日 アスレチック 14日 ストレングス 21日 お休み 28日 アスレチック	有酸素 30分間、集中して高強度 木曜日 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 月曜日	 筋トレ系 食のトレーニングを行いま 金曜日 4日 アスレチック 11日 ストレングス 18日 カーディオ 25日 アスレチック 火曜日	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。 〇〇初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど 練習します。 7月の位 21日(アレツスンメニ 水曜日	THE TRIP トリップ 有酸素系 40分のサイングをしながら、がを楽しながら、がを楽します。 一ル ストルのです。 フール ストルのです。 のできるです。 のできるです。 は、初いのでは、対します。 のでは、対します。 のでは、対します。 のでは、対します。 のでは、対します。 は、対します。 ・ 対します。 ・ ・対します。 ・ ・対します。 ・ ・対します。 ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	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 ・ ンツスン バタ足基礎 スキル系、初の基礎 です。 お知らせ 8月のに 13日(水)・ 金曜日	スプリント 有酸素系 最短で結果を得るこれができる、インドアバークで行なうハイインティ・インターバルト のドリル、中上 有酸素系 スキルアッジします。 にチャレンジします。 ・ 祝)、金 ・ 七曜日 5日アクアジョリ 12日上半身強化
GRIT 月曜日 7日 アスレチック 14日 ストレングス 21日 お休み 28日 アスレチック 日曜日	有酸素 30分間、集中して高強度 木曜日 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 月曜日	筋トレ系 使のトレーニングを行いま 金曜日 4日 アスレチック 11日 ストレングス 18日 カーディオ 25日 アスレチック 火曜日 1日アクアジョリー 8日アクアボール	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。 〇〇初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど 練習します。 7月の位 21日(アレツスンメニ 水曜日 2日アクアボール 9日アクアジョリー	THE TRIP	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 ・ アリスン パタ足基礎 スキル系、泳ぎの基礎 です。 8月のに 11日(水)・ 金曜日 4日上半身強化 11日アクアボール	スプリント 有酸素系 最短で結果を得ることができる、インドアハークで行なうハイインテッティ・インター・バルト りでデリル、中上 有酸素と、表質にチャレンジします。 本館日は ・祝)、 ~15日(金) 土曜日 5日アクアジョリ 12日上半身強化 19日アクアボーノ