

月曜日 (MON)			
プログラム名	プログラム内容	フォーム	備考
9:00-9:45 ウォーキング 集合	ウォーキング 集合		9:00-10:50 ET14800
10:00-10:45 フィットネスストレッチ 集合	フィットネスストレッチ 集合		
10:50-11:30 Zumba 集合	Zumba 集合		10:50-12:00 ET14800
11:30-12:15 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
12:00-12:45 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
12:45-13:30 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
13:30-14:15 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
14:15-15:00 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
15:00-15:45 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
15:45-16:30 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
16:30-17:15 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
17:15-18:00 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
18:00-18:45 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
18:45-19:30 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
19:30-20:15 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
20:15-21:00 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
21:00-21:45 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
21:45-22:30 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		

営業時間：6:30～23:00

火曜日 (TUE)			
プログラム名	プログラム内容	フォーム	備考
9:00-9:45 ウォーキング 集合	ウォーキング 集合		9:00-10:50 ET14800
10:00-10:45 フィットネスストレッチ 集合	フィットネスストレッチ 集合		
10:50-11:30 Zumba 集合	Zumba 集合		10:50-12:00 ET14800
11:30-12:15 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
12:00-12:45 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
12:45-13:30 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
13:30-14:15 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
14:15-15:00 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
15:00-15:45 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
15:45-16:30 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
16:30-17:15 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
17:15-18:00 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
18:00-18:45 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
18:45-19:30 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
19:30-20:15 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
20:15-21:00 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
21:00-21:45 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
21:45-22:30 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		

営業時間：6:30～23:00

水曜日 (WED)			
プログラム名	プログラム内容	フォーム	備考
9:00-9:45 ウォーキング 集合	ウォーキング 集合		9:00-11:00 ET14800
10:00-10:45 フィットネスストレッチ 集合	フィットネスストレッチ 集合		
10:50-11:30 Zumba 集合	Zumba 集合		10:50-12:00 ET14800
11:30-12:15 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
12:00-12:45 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
12:45-13:30 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
13:30-14:15 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
14:15-15:00 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
15:00-15:45 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
15:45-16:30 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
16:30-17:15 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
17:15-18:00 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
18:00-18:45 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
18:45-19:30 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
19:30-20:15 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
20:15-21:00 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
21:00-21:45 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		
21:45-22:30 グループプロセ45 集合	グループプロセ45 集合		

営業時間：6:30～23:00



LES MILLSプログラムのバーチャル（映像）クラスを本格導入！！
 トップインストラクターが教える最高のレッスンを体験してみよう♪

金曜日 (FRI)			
プログラム名	講師	レベル	曜日・時間
LES MILLS 9:00-9:30 GROUP CENTER/F45 ASDA			9:00-9:30 全14回
10:00-10:30 LES MILLS ボディコントロール 習熟	パトリシア・マクドナルド (Patsy)	初級・中級 ボディコントロール ボディコントロール	10:15-10:45 5-7
11:00-11:30 LES MILLS グループセンター			10:45-11:30 3-7
11:30-12:00 LES MILLS グループセンター			11:30-12:00 3-5
12:00-12:45 LES MILLS グループセンター			12:00-12:45 1-3
13:00-13:30 LES MILLS グループセンター			12:45-13:30 8-9
13:30-14:15 LES MILLS グループセンター			13:00-13:45 8-9
14:30-15:15 LES MILLS グループセンター			14:15-15:00 8-9
15:30-16:15 LES MILLS グループセンター			15:15-16:00 8-9
16:30-17:15 LES MILLS グループセンター			16:15-17:00 8-9
17:30-18:15 LES MILLS グループセンター			17:15-18:00 8-9
18:30-19:15 LES MILLS グループセンター			18:15-19:00 8-9
19:30-20:15 LES MILLS グループセンター			19:15-20:00 8-9
20:30-21:15 LES MILLS グループセンター			20:15-21:00 4-7
21:30-22:15 LES MILLS グループセンター			21:15-22:00 全14回
22:30-23:15 LES MILLS グループセンター			22:15-23:00 全14回

営業時間 6:30 - 23:00

土曜日 (SAT)			
プログラム名	講師	レベル	曜日・時間
9:00-9:30 LES MILLS グループセンター			9:00-9:30 全14回
10:00-10:30 LES MILLS ボディコントロール 習熟	パトリシア・マクドナルド (Patsy)	初級・中級 ボディコントロール ボディコントロール	10:00-10:30 5-7
11:00-11:30 LES MILLS グループセンター			10:45-11:30 3-7
11:30-12:00 LES MILLS グループセンター			11:30-12:00 3-5
12:00-12:45 LES MILLS グループセンター			12:00-12:45 1-3
13:00-13:30 LES MILLS グループセンター			12:45-13:30 8-9
13:30-14:15 LES MILLS グループセンター			13:00-13:45 8-9
14:30-15:15 LES MILLS グループセンター			14:15-15:00 8-9
15:30-16:15 LES MILLS グループセンター			15:15-16:00 8-9
16:30-17:15 LES MILLS グループセンター			16:15-17:00 8-9
17:30-18:15 LES MILLS グループセンター			17:15-18:00 8-9
18:30-19:15 LES MILLS グループセンター			18:15-19:00 8-9
19:30-20:15 LES MILLS グループセンター			19:15-20:00 8-9
20:30-21:15 LES MILLS グループセンター			20:15-21:00 4-7
21:30-22:15 LES MILLS グループセンター			21:15-22:00 全14回
22:30-23:15 LES MILLS グループセンター			22:15-23:00 全14回

営業時間 6:30 - 20:30

日曜日 (SUN)			
プログラム名	講師	レベル	曜日・時間
9:00-9:30 LES MILLS グループセンター			9:00-9:30 全14回
10:00-10:30 LES MILLS ボディコントロール 習熟	パトリシア・マクドナルド (Patsy)	初級・中級 ボディコントロール ボディコントロール	9:30-10:00 5-7
11:00-11:30 LES MILLS グループセンター			10:45-11:30 全14回
11:30-12:00 LES MILLS グループセンター			11:30-12:00 3-5
12:00-12:45 LES MILLS グループセンター			12:00-12:45 1-3
13:00-13:30 LES MILLS グループセンター			12:45-13:30 8-9
13:30-14:15 LES MILLS グループセンター			13:00-13:45 8-9
14:30-15:15 LES MILLS グループセンター			14:15-15:00 8-9
15:30-16:15 LES MILLS グループセンター			15:15-16:00 8-9
16:30-17:15 LES MILLS グループセンター			16:15-17:00 8-9
17:30-18:15 LES MILLS グループセンター			17:15-18:00 8-9
18:30-19:15 LES MILLS グループセンター			18:15-19:00 8-9
19:30-20:15 LES MILLS グループセンター			19:15-20:00 8-9
20:30-21:15 LES MILLS グループセンター			20:15-21:00 4-7
21:30-22:15 LES MILLS グループセンター			21:15-22:00 全14回
22:30-23:15 LES MILLS グループセンター			22:15-23:00 全14回

営業時間 6:30 - 23:00 (※祝日の場合も同様)
 ※祝日のプログラムスケジュールは、各曜日19:00までのスケジュールとなります。



各プログラム内容は、こちらのQRコードをスマートフォンなどで読み込んで頂くことで確認することができます。check it!!

プログラムスケジュールの表示

- 赤色のスクリーン = 赤色のスクリーン
- 緑色のスクリーン = 緑色のスクリーン
- 黄色のスクリーン = 黄色のスクリーン
- 青い星のアイコン = 青い星のアイコン
- 紫色のアイコン = 紫色のアイコン
- 白いアイコン = 白いアイコン

※赤色のスクリーン = 35分、30分(3分) = 赤色のプログラム
 ※緑色のスクリーン = 15分、12分(ストレッチ)

プログラム開始20分前からスタッフが来て受付をお待ちください。
 プログラム開始10分前からスタッフが来場をお待ちください。
 プログラムの容量と、10分以内の早入場と早退時間は、混雑状況により、
 異なる場合があります。ご了承ください。
 混雑時、クラスのご開始より1分、1分前に入場をお待ちください。
 混雑時間内は、お入りください。お入りください。