スタジオプログラム スケジュール

STUDIO PROGRAM

福知山店　2018年10月

月

- 10:30～11:15 ボディバランス45 山辺 LESMILLS ★★★
- 11:30～12:00 ボディパンプ30 猪又 LESMILLS ★★★
- 12:15～12:25 ボディコンバットテック ★
- 12:30～13:00 ボディコンバット30 猪又 LESMILLS ★★★
- 13:15～13:45 エンジョイエアロ 大槻 ★★
- 14:00～14:30 エンジョイステップ 大槻 ★★
- 14:40～15:10 ゆらす・ほぐすストレッチ 大槻 New ◊
- ※新入会随時受付
- 17:00～18:00 Jrスクール(小学生) ストリートダンス入門 てっちゃん
- 18:15～19:15 Jrスクール(小学生～中学生) ストリートダンスパフォーマークラス てっちゃん
- 19:30～20:15 Dance fit てっちゃん ★★
- 20:30～21:30 ボディバランス60 大町 LESMILLS ★★★

火

- 10:30～11:15 コンディショニング はるき ◊
- 11:30～12:15 バランスボール45 はるき ★★
- 13:15～14:00 エクササイズルーシーダットン（タイ式ヨガ） 池本 ◊◊
- 14:15～15:00 コンビネーションエアロ 坂上 ★★★
- 15:10～15:40 ウエーブストレッチ 坂上 ◊
- ※時間変更しています
- 19:00～19:30 ボディシェイプコア 小島 ★★★
- 19:40～20:25 ZUMBA 小島 ★★★
- 20:40～21:25 ボディパンプ45 猪又 LESMILLS ★★★★

水

- 10:30～11:15 エンジョイエアロ 坂木 ★★
- 11:30～12:30 バランスヨガ 山下 ◊
- 13:00～13:10 New ボディコンバットテック ★
- 13:15～13:45 ボディコンバット30 三浦 LESMILLS ★★★
- 14:00～14:30 セルフボディケア はるき ◊
- 14:45～15:30 ヘルスアップ体操 はるき ★★
- 17:00～18:00 Jrスクール(小学生～中学生) ストリートダンス初級 てっちゃん
- 18:15～19:15 Jrスクール(小学生～中学生) ストリートダンス初・中級 てっちゃん
- 19:30～20:00 ボディバランス30 大町 LESMILLS ★★
- 20:15～21:00 ボディパンプ45 三浦 LESMILLS ★★★★
- 21:15～21:45 ボディコンバット30 三浦 LESMILLS ★★★

木

- 10:30～11:15 ピラティス まどか ◊◊
- 11:30～12:15 シンプルステップ まどか ★★
- 13:15～13:45 ZUMBAゴールド 小島 ★★
- 13:55～14:25 リズミックパンチ 小島 ★★
- 14:35～15:20 バランス＆コア 小島 ★★
- ※時間変更しています
- 19:00～19:40 リズム・コアトレ・ストレッチ（偶数週はボールになります） はるき ★★
- New 19:50～20:20 ボディジャム30 菊地 LESMILLS ★★★
- New 20:30～20:40 ボディコンバットテック ★
- 20:45～21:45 ボディコンバット60 三浦 LESMILLS ★★★★

金

- 10:30～11:15 整えヨガ 山下 ◊
- 11:25～12:05 New ケアトレ WAKANA ★★
- New 12:15～12:45 Funエアロ WAKANA ★★★
- 13:00～13:20 New ダンベルエクササイズ 原 ★★
- 13:30～14:00 スローエアロビック 原 ★
- 14:15～15:15 ヨガ 原 ◊◊
- ※時間変更しています
- 19:00～19:30 ボディパンプ30 猪又 LESMILLS ★★★
- 19:45～20:30 ボディコンバット45 猪又 LESMILLS ★★★★
- 20:45～21:30 ボディバランス45 山辺 LESMILLS ★★★

土

- 10:30～11:00 ピラティス まどか ◊◊
- 11:15～12:00 ZUMBA まどか ★★★
- 12:15～13:00 エンジョイエアロ まどか ★★
- 13:15～14:00 New ひめトレ＆ルーシー 池本 ◊◊
- 14:15～14:45 ボディパンプ30 猪又 LESMILLS ★★★
- 15:00～15:45 ボディコンバット45 猪又 LESMILLS ★★★★
- 16:00～16:45 ボディジャム45 菊地 LESMILLS ★★★
- 20:30閉館（ジムエリアは20:00終了）

日

- 10:45～11:30 New ヨガ（道具＆アロマ使用） 池上 ◊◊
- 11:45～12:30 道具を使ってピラティス 池上 ◊◊
- 12:45～13:45 ボディパンプ60 三浦 LESMILLS ★★★★
- 14:00～14:30 ボディコンバット30 三浦 LESMILLS ★★★
- 14:45～15:15 ボディジャム30 菊地 LESMILLS ★★★
- 15:30～16:00 New ボディバランス30（フレキシビリティ） 山辺 LESMILLS ★
- 18:30閉館（ジムエリアは18:00終了）

- LESMILLS 商標プログラム
- 体力に自信のない方 新入会の方にお勧め
- マット使用のクラス
- 初心者の方も安心で、適度な運動量のあるクラス
- しっかり動きカロリー消費が高いクラス

22:30閉館（ジムエリア利用は22:00終了）