

## 12月29日(月) 2025年最終営業日レッスンスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
10:30	<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> ボディバランス60			10:30
11:00	10 : 30～11 : 30 澤木太雅	バレエ60 ※バー無し 10 : 35～11 : 35 miki	わくわくウォーキング 11 : 00～11 : 20 涌野拓海	11:00
11:30		祝日特別レッスン	祝日特別レッスン アクアフレッシュ30 11 : 30～12 : 00 涌野拓海	11:30
12:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> ボディアタック60		整理券制	12:00
12:30	11 : 45～12 : 45 大田和佳	ジャズダンス60 11 : 55～12 : 55 miki		12:30
13:00				13:00
13:30	ステップ中級45 13 : 00～13 : 45 阿部暁都		はじめて平泳ぎ&はじめてバタフライ 13 : 00～13 : 45 山口尚人・大村夏希	13:30
14:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b> ボディジャム60		祝日特別レッスン	14:00
14:30	14 : 00～15 : 00 阿部暁都	リラクゼーションヨガ60 13 : 55～14 : 55 北ちかこ	クロール&背泳ぎ 14 : 00～14 : 45 澤木太雅	14:30
15:00			祝日特別レッスン	15:00
15:30	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ60		泳ぎ納め60 15 : 00～16 : 00 大村夏希・林実幸・川崎帆乃果	15:30
16:00	15 : 20～16 : 20 涌野拓海		祝日特別レッスン	16:00
16:30	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60			16:30
17:00				17:00
17:30	16 : 40～17 : 40 山口尚人・大村夏希・大田和佳			17:30
18:00	祝日特別レッスン			18:00
18:30	スタジオWEB予約開始時間は 12月24日(水)10 : 00～ となります。			18:30
19:00				19:00
19:30				19:30