

## 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>LESMILLS BODYBALANCE</b> ボディバランス60 10:30~11:30 澤木太雅			10:30
11:00		バレエ60 ※バー無し 10:35~11:35 miki		11:00
11:30		祝日特別レッスン		11:30
12:00	<b>LESMILLS BODYATTACK</b> ボディアタック60 11:45~12:45 大田和佳			12:00
12:30		ジャズダンス60 11:55~12:55 miki		12:30
13:00	ステップ中級45 13:00~13:45 阿部暁都			13:00
13:30			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>LESMILLS BODYJAM</b> ボディジャム60 14:00~15:00 阿部暁都			14:00
14:30		リラクゼーションヨガ60 13:55~14:55 北ちかこ		14:30
15:00			クロール＆背泳ぎ 14:00~14:45 澤木太雅	15:00
15:30	<b>LESMILLS BODYPUMP</b> ボディパンプ60 15:20~16:20 涌野拓海			15:30
16:00			泳ぎ納め60 15:00~16:00 大村夏希・林実幸・川崎帆乃果	16:00
16:30	<b>LESMILLS BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60 16:40~17:40 山口尚人・大村夏希・大田和佳			16:30
17:00				17:00
17:30		祝日特別レッスン		17:30
18:00	スタジオWEB予約開始時間は <u>12月24日(水)10:00~</u> となります。			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30