

# 町田店タイムスケジュール(月～木)

※月の途中でプログラムを変更する場合がございます。  
予めご了承くださいませ。

## 2017年6月

曜日	月(MON)					火(TUE)					水(WED)					木(THU)					曜日	
	スタジオ1	スタジオ2	プール	クライミング ジムスペース	コート	スタジオ1	スタジオ2	プール	クライミング ジムスペース	コート	スタジオ1	スタジオ2	プール	クライミング ジムスペース	コート	スタジオ1	スタジオ2	プール	クライミング ジムスペース	コート		場所
9					フリー利用					フリー利用					フリー利用					フリー利用	9	
10																						
11	10:10～11:10 キックシェイブ & ストレッチ 田中	10:00～10:30 おなかシェイブ 野崎 10:35～11:05 肩こり予防体操 野崎				10:20～11:35 ヨガ75 岩間	10:30～11:30 オリジナル エアロ初級 泊	9:45～11:00 ベビー スイミング 11:05～11:50 アクアZUMBA ハジェンズ			10:15～11:15 オリジナル エアロ中級 渥美	10:15～11:15 ポディバランス60 小松	9:45～11:00 ベビー スイミング 11:00～12:00 シュノーケリング 米澤		11:00～12:00 卓球 サークル	10:15～11:15 ヨガ60 篠崎	10:15～11:15 オリジナル エアロ中級 友井			10:30～10:50 ストレッチ ↑担当:押久保	10:30～10:50 ストレッチ ↑担当:松田	11
12	11:25～12:10 オリジナル エアロ初級 市川	11:15～12:00 骨盤調整 エクササイズ 片倉	11:00～11:30 ピギナーワーク 小林			11:45～12:10 LES MILLS コアコンディショニング 押久保	11:50～12:50 LES MILLS コアコンディショニング 押久保	12:00～12:30 アクア コンディショニング ↑担当:近江			11:30～12:15 LES MILLS ポディアタック45 渡辺	11:25～11:55 ストレッチボール 難波江	12:00～13:00 エンジョイ スイミング 米澤		フリー利用	11:30～12:30 バレエ 初中級 佐藤(愛)	11:30～12:15 骨盤調整 エクササイズ 篠崎			12:10～12:55 健康体操 & 護身 城内	11:45～12:30 水泳スキルアップ 松田	12
13	12:20～13:20 ストレッチ & HIPHOP入門 赤地	12:15～13:15 ヨガ60 片倉	12:20～12:50 ピギナー平泳ぎ 塚越			12:20～13:05 ZUMBA45 ハジェンズ	12:20～13:05 ZUMBA45 ハジェンズ	12:40～13:20 入門スイミング 近江			12:30～13:30 骨盤調整 エクササイズ 岩間	12:05～12:35 全身シェイブ 難波江	12:45～13:05 バランスボール ↑担当:押久保		フリー利用	12:35～13:05 バレエ有料クラス 佐藤(愛) ↑有料 510円	12:30～13:00 ラジオ体操 & ストレッチボール ↑担当:山森			13:00～13:20 即効ストレッチ ↑担当:小林	12:35～13:20 スカーリング 松田	13
14	13:40～14:10 バレエストレッチ 14:10～14:45 バレエ パレレッスン 14:45～15:25 バレエ (入門～中上級) 白崎	13:40～14:40 ストレッチ & ダンス 清水	13:40～13:55 ウォーキング&ジョギング 13:55～14:25 水中ヨガ 小川(万)			13:15～14:15 フラダンス 初中級 ミニラニ	13:15～14:15 エアロ & ストレッチ 泊	13:30～14:00 水泳ワンポイント アドバイス ↑担当:近江			13:45～14:45 ヨガ60 岩間	13:15～13:35 ストレッチ ↑担当:押久保	13:30～14:00 アクアフィットネス 霜倉		13:40～15:40 バトミントン サークル	ベリータン 文華	13:15～14:15 カキラ 山梨			13:15～13:30 ウォーキング&ジョギング	13:15～14:15 スカーリング 松田	14
15	15:00～16:00 社交ダンス 白崎	15:00～16:00 社交ダンス 白崎	14:35～15:05 アクア有料PT 塚越			14:30～15:30 太極拳 初中級 佐久間	14:30～15:00 LES MILLS ポディコンバット30 野崎	15:00～17:30 ジュニア スイミング			14:55～15:55 バレエ有料 クラス Haruka	15:00～15:30 肩こり腰痛予防 塚越	15:00～17:30 ジュニア スイミング		フリー利用	14:30～15:30 エアロ & ストレッチ 山梨	14:30～15:15 LES MILLS ポディバランス45 霜倉			15:00～17:30 ジュニア スイミング		15
16	15:30～16:00 バレエ有料クラス	15:30～18:00 ジュニア スイミング				15:45～16:45 ヒップホップ 初級 赤地	15:45～18:00 ジュニア HIP+HOP 関川	15:00～17:30 ジュニア スイミング			16:00～18:00 ジュニア バレエ	16:30～18:45 ジュニア アクロバット ゼルビア	17:30～19:30 ジュニア スイミング 選手コース		フリー利用	15:45～18:00 ジュニア 体育						16
17	16:45～19:00 ジュニア 体育	17:00～18:00 ジュニア 極真空手 山本						17:00～19:00 ジュニア クライミング			16:00～18:00 ジュニア バレエ	16:30～18:45 ジュニア アクロバット ゼルビア	17:30～19:30 ジュニア スイミング 選手コース		フリー利用							17
18								17:30～19:00 ジュニア クライミング			18:00～18:30 ジュニアバレエ パーソナル	18:30～19:30 ジュニア スイミング 選手コース	17:30～19:30 ジュニア スイミング 選手コース		フリー利用							18
19	19:20～20:20 LES MILLS RPM 初心者教室19:25～	19:35～20:05 RPM30 中川				19:15～20:15 シンプルステップ & 筋トレ 川上	19:45～20:15 スピードボクシング ワークアウト 高木	19:15～20:00 シュノーケリング 米澤			19:30～20:15 LES MILLS RPM 初心者教室19:25～	19:35～20:05 RPM30 田中	19:35～20:05 RPM30 田中		フリー利用	19:15～20:15 ジャズ 初中級 渥美	19:15～20:15 ヨガ60 Nao	19:10～19:40 ピギナー背泳ぎ 塚越			19:10～19:40 ピギナー背泳ぎ 塚越	19
20	20:30～21:15 霜倉・難波江	20:30～21:30 LES MILLS A-1 フィットクラブ	20:30～20:45 ウォーキング&ジョギング			20:30～21:30 LES MILLS スピードボクシング ワークアウト 高木	20:30～22:00 キックボクシング (有料スクール)	20:05～20:35 フィンスイム 米澤			20:30～21:15 LES MILLS RPM 初心者教室19:25～	20:30～21:15 ZUMBA45 釘宮	20:30～21:15 ZUMBA45 釘宮		フリー利用	20:30～21:30 LES MILLS ポディジャム60 小川(朝)・HIRO	20:30～21:30 エアロ初級 & コンディショニング 守屋	19:40～20:10 ピギナーバタフライ 塚越			20:30～21:15 ピギナーバタフライ 塚越	20
21	20:30～21:15 ポディステップ45 伊藤(義)	20:30～21:30 ボクシング 中村	20:45～21:15 アクアフィットネス 高木			20:30～21:30 ポディアタック60 渡辺・霜倉	20:30～22:00 キックボクシング (有料スクール)	20:05～20:35 フィンスイム 米澤			20:30～21:15 LES MILLS RPM 初心者教室19:25～	20:30～21:15 ZUMBA45 釘宮	20:30～21:15 ZUMBA45 釘宮		フリー利用	20:30～21:30 LES MILLS ポディジャム60 小川(朝)・HIRO	20:30～21:30 エアロ初級 & コンディショニング 守屋	19:40～20:10 ピギナーバタフライ 塚越			20:30～21:15 ピギナーバタフライ 塚越	21
22	21:35～22:20 ポディコンバット45 中川					21:30～22:30 サッカー サークル	21:45～22:30 LES MILLS RPM ポディパンパ45 中川	22:10～22:40 LES MILLS RPM30 高橋(和)			21:30～22:15 LES MILLS RPM 初心者教室19:25～	21:30～22:15 ポディアタック45 塚越	21:30～22:15 ポディアタック45 塚越		フリー利用	21:30～22:30 LES MILLS ポディコンバット45 中川						22
23																						23

サッカースクールは各  
クラスの在籍人数に  
よって開講を見合わせ  
る場合がございます。

←有料スクール  
月 会員 4,320円  
外部 5,400円  
都度 会員 1,944円  
外部 2,160円  
※定員15名

# 町田店タイムスケジュール(金～日)

## 2017年6月

曜日	金(FRI)					土(SAT)					日(SUN)					曜日
場所	スタジオ1	スタジオ2	プール	クライミング ジムスペース	コート	スタジオ1	スタジオ2	プール	クライミング ジムスペース	コート	スタジオ1	スタジオ2	プール	クライミング ジムスペース	コート	場所
9					フリー利用					フリー利用						9
10	10:10～10:45 はじめてエアロ MARIKO	10:00～10:45 フラダンス (入門) ミリラニ	9:45～11:00 ベビー スイミング	10:30～10:50 ストレッチ ↑担当:梶原		10:00～11:15 ジャズ (初中級) 清水		10:15～11:30 ベビー スイミング	10:30～10:50 ストレッチ ↑担当:高橋(和)	10:20～11:20 スカッシュ サークル	10:00～11:30 太極拳 シン	10:30～11:30 ヨガ60 増森	9:30～12:30 ジュニア スイミング			9:15～10:15 ジュニア 合気道 高橋(明)
11	11:00～12:00 はじめて バレエ 佐藤(愛)	11:00～12:00 ヨガ60 MARIKO	11:15～11:45 水中散歩 野崎			11:00～12:00 フラダンス (初中級) ミリラニ		11:30～12:30 ジュニア スイミング		フリー利用	11:40～12:40 LES MILLS ボディアタック60 渡辺	10:30～11:30 ヨガ60 増森				10:30～11:30 武田流 合気道 高橋(明)
12	12:15～13:15 エアロ& ストレッチ 三好	12:20～13:05 LES MILLS ボディバランス45 霜倉	12:25～12:55 12:10～12:25 ウォーキング&ジョギング 12:25～12:55 アクアフィットネス 野崎			11:30～12:30 ボディコンバット60 高橋(和)・中川		12:15～13:45 テコンドー 成人クラス 磯村		12:40～14:20 バトミントン サークル	12:50～13:30 ジャズストレッチ 鈴木	11:40～12:40 ストレッチ &ピラティス 増森				フリー利用
13	13:30～14:30 ステップ& ストレッチ 市川	13:25～14:25 マット ピラティス 奥	13:10～13:50 入門スイミング 塚越	13:30～13:50 バランスボール ↑担当:押久保	13:20～14:20 卓球 サークル	12:45～13:45 LES MILLS ボディパンプ60 渡辺・中川		13:15～13:45 13:00～13:15 ウォーキング&ジョギング 13:15～13:45 アクアフィットネス 高橋(和)			13:30～14:20 ジャズ中上級 鈴木					13:40～14:40 卓球 サークル
14	14:45～15:15 LES MILLS ボディパンプ30 野崎 定員35名	14:40～15:40 気功 (初級) 服部	14:45～15:15 アクア有料PT 小川(万)		14:40～16:00 バトミントン サークル	14:00～14:45 ボディアタック45 渡辺		14:30～16:30 ジュニア クライミング			14:30～15:30 オリジナル ワークアウト 川上	14:30～15:30 LES MILLS ボディコンバット60 伊藤(武)・渡辺 定員25名				フリー利用
15			15:15～17:30 ジュニア スイミング		フリー利用	15:00～15:45 LES MILLS ボディアステップ45 佐藤(真) 定員40名		15:30～16:30 選手コース		16:10～17:50 ラケットボール サークル	15:45～16:45 ステップ 初中級 川上					16:40～17:40 ラケットボール サークル
16	18:00～19:00 ステップ 中級 川上 定員40名	18:10～19:10 ヨガ60 麻琴	17:30～19:00 ジュニア スイミング 選手コース		17:00～19:00 有料貸出時間 大妻女子大学	16:00～16:45 オリジナル エアロ初級 守屋		16:30～17:30 太極拳 山内			17:00～18:00 LES MILLS ボディパンプ60 伊藤(武) 定員35名					17:40～18:40 ソフトバレー サークル
17	19:30～20:15 ボディパンプ45 高橋(和) 定員35名	19:35～20:05 LES MILLS RPM 塚越 定員14名 要予約	19:15～20:15 目指せ1000m スイミング 米澤	19:30～20:30 クライミング教室 (入門) 金子	フリー利用	17:00～18:00 ステップ 初級 夏刈		17:00～17:30 初心者教室16:50～ RPM30 中川 定員14名 要予約		フリー利用	18:15～19:15 LES MILLS ボディアステップ60 佐藤(真) 定員40名		17:30～20:00 ジュニア スイミング 選手コース			17:40～18:40 フリー利用
18						18:15～19:15 ボディパンプ60 小川(萌)		18:10～19:10 ヨガ60 中嶋								
19	20:30～21:30 社交ダンス (初中級) 増尾	20:30～21:15 スピードボックス ワークアウト 塚越		20:30～21:30 クライミング教室 (初中級) 金子	21:00～22:30 ソフトバレー サークル	19:30～20:15 LES MILLS ボディコンバット45 霜倉		19:25～19:55 ストレッチ ☆								
20	21:40～22:25 LES MILLS ボディパンプ45 佐藤(友)	21:30～22:30 キック ボクシング 中村				20:00～20:20 バランスボール ↑担当:☆										
21																
22																
23																

※ラケットボール有料レッスンについて  
ラケットボール有料レッスン予約のある場合は  
有料レッスンが優先となります。

※コートフリー利用について  
プログラム以外の時間は20分単位のフリー利用  
となります。フロントにてご予約ください。

- ←シルバー世代の方も安心して  
ご参加頂ける内容のクラスです
- ←子供専用プログラム
- ←レスミルズプログラム
- ←A-1ファイトクラブ
- ←ゴールドスクール

**「ボディバランス」フォーマット**

各週でフォーマットが変わります。 **LES MILLS BODYBALANCE**

<フレキシビリティ> 1, 3, 5週目  
⇒太極拳やヨガの動きやストレッチを通して  
関節可動域を広げ、可動性を高め、  
柔軟性を向上させることを目的としたクラスです。

<ストレングス> 2, 4週目  
⇒ヨガやピラティスをベースにした動きを通して  
筋持久力やスタビリティの向上を目的としたクラスです。

※毎週金曜日13:55～14:40の 『月替わりレッスン』について	2月 クロール 3月 バタフライ 4月 背泳ぎ 5月 平泳ぎ 6月 クロール 7月 バタフライ 8月 背泳ぎ 9月 平泳ぎ 10月 クロール 11月 バタフライ 12月 背泳ぎ 1月 平泳ぎ	※毎週土曜日17:00～18:00の 『月替わりレッスン』について	4月 ステップ初級 5月 ステップ初中級 6月 ステップ初級 7月 ステップ初中級 8月 ステップ初級 9月 ステップ初中級
--------------------------------------	--	--------------------------------------	---

**NEWプログラム LES MILLS RPM**

- ・ご予約制・定員14名・無料
- ・4階フロントにてご予約ください
- ・当日予約のみ・ご本人さま分のみ
- ・ご参加の際にはタオルとお飲み物をお持ちください
- ・担当者が変更になる場合があります

**6月 休館日のお知らせ**  
5日(月)・15日(木)・25日(日)

- 新設・名称変更プログラム
- 担当者変更プログラム
- 時間・場所変更プログラム
- 中止プログラム
- 月替わりレッスン