

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。

2018年10～12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	10:10～11:10 キックシェイプ & ストレッチ 田中	10:00～10:30 おなかシェイプ 野崎		10:30～10:50 ストレッチ		10:20～11:35 ベーシックヨガ	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			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 難波江	9:45～11:00 ベビー スイミング	10:30～10:50 ストレッチ		10:15～11:15 ベーシックヨガ 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		10	
11	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 プールde整体運動 小林		有料スクール 月：¥4,320 都度：¥1,620 初回のみ お試し価格 ¥1,080	11:45～12:10 コアコンディショニング 押久保	11:50～12:50 LES MILLS ポディバランス60 難波江	11:05～11:50 アクアZUMBA ハジェンズ			11:30～12:15 LES MILLS ポディアタック45 渡辺	11:30～12:00 ストレッチポール 難波江	11:15～12:00 シュノーケリング 米澤	11:00～12:00 卓球 サークル 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	11:40～12:25 フリースイミング 松田				11	
12	12:20～13:20 ストレッチ & HIPHOP入門 赤地	12:15～13:15 リラクソヨガ 片倉	12:00～13:00 中級スクール 山森	13:00～13:20 和効ストレッチ 小林		12:20～13:05 ZUMBA45 ハジェンズ	12:10～12:30 かんたんスイム 担当:上水流	12:40～13:40 初級スクール 上水流	12:10～12:55 健康体操 & 護身 城内		12:30～13:30 骨盤調整 エクササイズ 岩間	12:15～12:45 全身シェイプ 難波江	12:10～13:10 マスターズ 米澤		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	12:35～13:35 上級スクール 松田			17.5M 泳げる方対象	12	
13	13:30～14:00 バレエストレッチ Haruka	13:40～14:40 ストレッチ & ダンス 清水	13:40～14:10 水中ヨガ 小川(万)	14:20～14:50 ステップアップスイム 小川(万)		13:15～14:15 フラダンス 初中級 ミラニ	13:15～14:15 エアロ & ストレッチ 泊	13:50～14:50 アクア有料PT 山森			13:45～14:45 リラクソヨガ 岩間	13:45～14:15 肩こり腰痛予防 霜倉	13:20～13:50 アクアフィットネス 長嶋		13:40～15:40 バトミントン サークル	13:35～14:05 バレエコンバット30 野崎	13:45～14:15 アクアフィットネス 長嶋					13
14	14:05～15:20 バレエ初中級 Haruka	15:00～16:00 社交ダンス 初級 横田	15:00～19:15 ジュニア スイミング			14:30～15:30 太極拳 初中級 佐久間	14:30～15:30 ヴォーカリズム 御手洗	15:00～20:30 ジュニア スイミング			14:55～15:55 バレエ有料 クラス Haruka	15:00～20:30 ジュニア スイミング			14:30～15:30 ヴォーカリズム 霜倉	14:30～15:15 ポディバランス45 霜倉	14:45～15:05 ビギナー平泳ぎ ↑担当:山森	15:05～20:30 ジュニア スイミング				14
15	15:25～15:55 バレエ有料クラス Haruka	16:45～19:00 ジュニア 体育	17:00～18:30 ジュニア 極真空手 山本		15:20～16:20 卓球 サークル フリー利用	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				16:00～18:00 ジュニア バレエ	16:30～17:30 アクロバット キッズ(入門) ゼルビア	17:45～18:45 アクロバット ジュニア(初級) ゼルビア		15:45～18:00 ジュニア 体育	18:25～18:55 RPM30 中川 定員14名 要予約	18:30～19:30 ジュニア サッカー(U12) ゴールドスクール				15	
16	16:45～19:00 ジュニア 体育	17:00～18:30 ジュニア 極真空手 山本				19:15～20:15 シンプルステップ & 筋トレ 川上	19:30～20:00 スピードボックスフックアウト 高木				16:00～18:00 ジュニア バレエ	16:30～17:30 アクロバット キッズ(入門) ゼルビア	17:45～18:45 アクロバット ジュニア(初級) ゼルビア		15:45～18:00 ジュニア 体育	19:15～20:15 ジャズ 初中級 渥美	19:15～20:15 ベーシックヨガ Nao				16	
17	16:45～19:00 ジュニア 体育	17:00～18:30 ジュニア 極真空手 山本				20:30～21:00 シュノーケリング 米澤	21:00～21:30 フィンスイム 米澤				16:00～18:00 ジュニア バレエ	16:30～17:30 アクロバット キッズ(入門) ゼルビア	17:45～18:45 アクロバット ジュニア(初級) ゼルビア		15:45～18:00 ジュニア 体育	19:15～20:15 ジャズ 初中級 渥美	19:15～20:15 ベーシックヨガ Nao				17	
18	16:45～19:00 ジュニア 体育	17:00～18:30 ジュニア 極真空手 山本				20:00～21:00 クライミング教室 (入門) 岩澤	20:30～21:30 LES MILLS ポディアタック60 佐藤(真)	20:20～21:20 フロアヨガ MIKA			16:00～18:00 ジュニア バレエ	16:30～17:30 アクロバット キッズ(入門) ゼルビア	17:45～18:45 アクロバット ジュニア(初級) ゼルビア		15:45～18:00 ジュニア 体育	19:15～20:15 ジャズ 初中級 渥美	19:15～20:15 ベーシックヨガ Nao				18	
19	19:20～20:20 LES MILLS ポディバランス60 難波江	19:35～20:05 RPM30 中川 定員14名 要予約	19:20～19:40 ビギナークロール 高木	19:45～20:05 ビギナー背泳ぎ ↑担当:中村		19:15～20:15 シンプルステップ & 筋トレ 川上	19:30～20:00 スピードボックスフックアウト 高木				19:20～19:40 LES MILLS ポディアタック60 霜倉	19:30～20:00 RPM30 高橋(和) 定員14名 要予約 ナイトプログラム	20:00～21:00 クライミング教室 (入門) 田中		19:30～20:30 スカッシュ サークル	19:15～20:15 ジャズ 初中級 渥美	19:15～20:15 ベーシックヨガ Nao				19	
20	20:30～20:45 BS初心者教室 20:45～21:30 ポディステップ45 山森	20:30～21:30 ZUMBA Rina	20:30～20:45 ウォーキング&ジョギング 20:45～21:15 アクアフィットネス 高木	20:00～21:00 クライミング教室 (入門) 岩澤		20:30～21:30 LES MILLS ポディアタック60 佐藤(真)	20:20～21:20 フロアヨガ MIKA				19:20～19:40 LES MILLS ポディアタック60 霜倉	19:30～20:00 RPM30 高橋(和) 定員14名 要予約 ナイトプログラム	20:00～21:00 クライミング教室 (入門) 田中		19:30～20:30 スカッシュ サークル	19:15～20:15 ジャズ 初中級 渥美	19:15～20:15 ベーシックヨガ Nao				20	
21	21:45～22:30 LES MILLS 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 ポディステップ45 佐藤(真) 整理券40名				20:45～21:30 ポディジャム45 小川(萌)	20:40～21:10 全身シェイプ 百合永	20:00～21:00 クライミング教室 (入門) 田中		20:30～21:30 卓球 サークル	20:30～21:30 ポディコンバット60 中川	20:30～21:30 ポディバランス60 霜倉	20:30～20:50 ビギナー背泳ぎ 20:55～21:15 ビギナー平泳ぎ 21:20～21:40 ビギナーバタフライ ↑担当:西谷			21:00～22:00 バスケット サークル フリー利用	21
22	21:45～22:30 LES MILLS 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 ポディステップ45 佐藤(真) 整理券40名				21:45～22:30 LES MILLS ポディパンプ45 高橋(和) ※整理券35名		20:00～21:00 クライミング教室 (入門) 田中		21:30～22:30 サッカー サークル	21:45～22:30 LES MILLS ポディアタック45 塚越						22
23																					23	

町田店タイムスケジュール(金～日)

2018年10～12月

曜日	金(FRI)					土(SAT)					日(SUN)					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	
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) ミラニ	9:45～11:00 ベビー スイミング	10:30～10:50 ストレッチ		10:00～11:30 ジャズ (初中級)		9:30～13:10 ジュニア	10:30～10:50 ストレッチ	10:20～11:20 スカッシュ サークル	10:00～11:30 太極拳		9:30～13:10 ジュニア		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 ベーシックヨガ MARIKO	11:15～11:45 水中散歩 上水流		11:10～12:10 コーディネーション トレーニング 佐藤(洋) ※有料	11:00～12:00 フラダンス (初中級) ミラニ		スイミング		フリー利用	11:00～11:30 ストレッチボール 高橋(和)		スイミング		10:30～11:30 A-1ファイトクラブ 武田流 合気道 高橋(明)	
12	12:15～13:15 エアロ& ストレッチ 三好	LES MILLS 12:20～13:05 ボディバランス45 霜倉	12:25～12:55 アクアフィットネス 野崎	1,080円/1回 初回無料!!		11:45～12:45 ボディコンバット60 高橋(和)		12:15～13:45 テコンドー 成人クラス (有料スクール)		フリー利用	LES MILLS 11:40～12:40 ポディアタック60 渡辺		11:35～12:05 全身シェイプ 高橋(和)		フリー利用	
13	13:25～14:25 マット ピラティス 奥	13:20～13:50 かんたんボール 野崎	13:25～13:55 入門スイミング 小川(万)	10月 クロール 11月 バタフライ 12月 背泳ぎ	13:20～14:20 卓球 サークル	13:00～14:00 LES MILLS ポディアタック60 霜倉・渡辺		13:30～14:30 ベビー スイミング	14:00～17:00 ジュニア クライミング	13:00～14:40 バトミントン サークル	12:50～13:30 ジャズストレッチ 鈴木		13:00～13:45 RPM45 伊藤(武)			
14	14:45～15:15 ボディパンプ30 野崎	14:40～15:25 ダイナミックストレッチ &スタティックストレッチ 中川	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	14:15～15:15 LES MILLS ボディパンプ60 (有料スクール) 中川		14:45～15:30 フォーキング&ジョギング 15:00～15:30 アクアフィットネス 高橋(和)		フリー利用	14:30～15:30 オリジナル ワークアウト 川上		14:30～15:30 ポディアコンバット60 中川		13:40～14:40 卓球 サークル	
15	15:15～20:30 ジュニア スイミング		15:30～18:20 ジュニア クライミング		17:00～19:00 有料貸出時間 大妻女子大学	15:30～16:15 スピードボックス ワークアウト 中川				フリー利用	15:45～16:45 ステップ 初中級 川上		16:10～16:40 RPM30 高橋(和)		14:40～15:40 フリー利用	
16	18:00～19:00 ステップ 中級 川上					16:15～17:15 LES MILLS リラクソヨガ 中嶋				フリー利用	16:10～17:50 ラケットボール サークル		16:10～16:40 RPM30 高橋(和)		16:40～17:40 ラケットボール サークル	
17						17:45～18:45 ボディバランス60 難波江				フリー利用	17:00～18:00 LES MILLS ポディステップ60 山森		17:30～20:00 ジュニア スイミング 選手コース		17:40～18:40 ソフトバレー サークル	
18	19:30～20:15 ボディパンプ45 渡辺	19:25～20:25 フローヨガ MIKA				17:45～18:45 RPM45 中川				フリー利用	18:15～19:15 LES MILLS ボディパンプ60 伊藤(武)				フリー利用	
19	20:30～21:15 ZUMBA45 戸部	20:40～21:10 RPM30 中川	20:30～21:30 目指せ1000m スイミング 米澤			19:00～19:45 とにかくおしり A-1スタッフ 霜倉				フリー利用						
20	21:30～22:30 ボディジャム60 佐藤(友)・須谷		20:00～21:00 クライミング教室 (入門) 落合			19:35～19:55 ストレッチ ↑担当:A-1スタッフ				フリー利用						
21			21:00～22:00 クライミング教室 (初中級) 落合							フリー利用						
22			ソフトバレー サークル							フリー利用						
23										フリー利用						

※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
- LES MILLS 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

レスミルズ
レスミルズRPM
エアロ・ステップ・ダンス・バレエ・ボクササイズ
ヨガ・ピラティス・太極拳・気功・ウォーカリズム
グループレッスン
A-1ファイトクラブ
アクアファン系
アクアスキル系
クライミング
サークル
ジュニアスクール
有料プログラム

※毎週金曜日13:55～14:40の
『月替わりレッスン』について

7月 バタフライ
8月 背泳ぎ
9月 平泳ぎ

※ナイトプログラム※
対象のクラスではスタジオを
暗くして行います。

(ヨガプログラム)

【ベーシックヨガ】
基本的なヨガのポーズ・呼吸法を習得するクラスです。
体力を付けたい方、健康増進・ダイエットにおススメ

【リラクソヨガ】
ゆっくりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズをとって
いきます。リラクソ効果があり、バランスの良い体
も作っていきます。

【フローヨガ】
呼吸と共に流れるようにポーズを次々としていくクラス
姿勢を正し、柔軟性を高め、しなやかに強く引き締ま
った身体づくりをしていきます。

「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。

10～12月 休館日のお知らせ

毎月 5日・15日・25日
※ 12月【5日(水)・15日(土)・30日(日)・31日(月)】

2018/9/29 現在