

12月



スタジオ1

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
LES MILLS BODYCOMBAT 45 11:00~11:45 古屋 大輔	中級エアロ60 11:00~12:00 布袋 優佳	LES MILLS CORE 30 10:30~11:00 蛭名 隆廣	初級エアロ 10:30~11:30 布袋 優佳	LES MILLS BODYPUMP 45 10:30~11:15 蛭名 隆廣	ベーシックヨガ 11:00~12:00 Erina	
LES MILLS BODYPUMP 45 12:10~12:55 古屋 大輔	LES MILLS BODYJAM 12:20~13:20 布袋 優佳	LES MILLS BODYPUMP 45 11:20~12:05 蛭名 隆廣	LES MILLS BODYJAM 12:00~13:00 布袋 優佳	LES MILLS CORE 30 11:40~12:10 蛭名 隆廣	14日は川澄 LES MILLS BODYCOMBAT 45 12:30~13:15 バーチャル	
		LES MILLS BODYSTEP 45 12:30~13:15 金野 結		LES MILLS BODYCOMBAT 45 12:30~13:15 金野 結	14日はダンス川澄 LES MILLS BODYPUMP 45 14:00~14:45 バーチャル	
LES MILLS DANCE 19:15~20:00 金野 結	LES MILLS BODYPUMP 45 19:15~20:00 古屋 大輔	LES MILLS BODYSTEP 30 19:15~19:45 大谷 真人	LES MILLS BODYPUMP 45 19:15~20:00 古屋 大輔	LES MILLS BODYBALANCE 45 19:15~20:00 バーチャル	14日はジャム川澄 LES MILLS BODYBALANCE 45 15:30~16:15 バーチャル	
LES MILLS BODYSTEP 45 20:20~21:05 金野 結	LES MILLS BODYJAM 45 20:20~21:05 金野 結	LES MILLS BODYATTACK 45 20:20~21:05 金野 結	LES MILLS BODYCOMBAT 45 20:20~21:05 金野 結	LES MILLS BODYATTACK 45 20:20~21:05 大谷 真人	年末年始の休館について 12月28日(土)~1月3日(金)まで 休館いたします。28日(土)と1月3日 (金)は全会員アクアトピアを利用でき ます。	
LES MILLS CORE 30 21:25~21:55 バーチャル	LES MILLS BODYBALANCE 30 21:25~21:55 バーチャル	LES MILLS BODYBALANCE 30 21:25~21:55 バーチャル	LES MILLS CORE 30 21:25~21:55 バーチャル	LES MILLS BODYCOMBAT 30 21:25~21:55 バーチャル		

スタジオ2

LES MILLS BODYATTACK 45 11:00~11:45 バーチャル	LES MILLS RPM 45 11:00~11:45 バーチャル	LES MILLS THE TRIP 11:30~12:15 バーチャル			LES MILLS THE TRIP 11:00~11:40 バーチャル	
LES MILLS BODYBALANCE 45 12:10~12:55 バーチャル	LES MILLS THE TRIP 12:20~13:05 バーチャル	LES MILLS THE TRIP 12:30~13:15 バーチャル	LES MILLS BODYCOMBAT 45 12:00~12:45 バーチャル	LES MILLS BODYCOMBAT 45 12:30~13:15 バーチャル	LES MILLS RPM 45 12:30~13:15 バーチャル	
LES MILLS DANCE 13:40~14:25 金野 結	LES MILLS BODYCOMBAT 45 13:40~14:25 バーチャル	LES MILLS BODYCOMBAT 45 13:40~14:25 バーチャル	LES MILLS BODYBALANCE 45 13:40~14:25 バーチャル	LES MILLS BODYBALANCE 45 13:40~14:25 バーチャル	LES MILLS THE TRIP 15:30~16:15 バーチャル	休館日
LES MILLS RPM 45 19:30~20:15 バーチャル	LES MILLS THE TRIP 19:30~20:15 バーチャル	LES MILLS BODYBALANCE 45 19:30~20:15 バーチャル	LES MILLS DANCE 19:30~20:15 バーチャル	LES MILLS THE TRIP 19:30~20:15 バーチャル		
LES MILLS THE TRIP 20:45~21:30 バーチャル	LES MILLS RPM 45 20:45~21:30 バーチャル	LES MILLS DANCE 20:45~21:30 バーチャル	LES MILLS BODYBALANCE 45 20:45~21:30 バーチャル	LES MILLS RPM 45 20:45~21:30 バーチャル		

スタジオプログラム

<p>LES MILLS BODY PUMP ボティパンプ ★★★★★ 「世界一のシェイプアップへの早道」バーベルを使って音楽に合わせて運動します。</p>	<p>LES MILLS BODY ATTACK ボティアタック ★★★★★ 走ったり、ジャンプをするハードなエアロビクスです。</p>	<p>LES MILLS BODY COMBAT ボティコンバット ★★★★★ ボクシングの動きを取ったプログラムです。キックやパンチで脂肪を一撃！</p>	<p>LES MILLS BODY STEP ボティステップ ★★★★★ ステップ台を使って、シンプルな動きで汗をかくクラスです。</p>	<p>LES MILLS BODY BALANCE ボティバランス ★★★★★ 太極拳やヨガをベースに最新の運動生理学で心と体の調和をはかります。</p>	<p>LES MILLS DANCE レズミルズダンス ★★★★★ ヒットチューンに合わせて踊る新しい形のハイエナジーワークアウトです。</p>	<p>〇〇エアロ ★★★★ ダイエットを目的としたレッスンをを行います。</p>
<p>LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★★ 40分のサイクリングをしながら、バーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。</p>	<p>LES MILLS RPM アールピーエム ★★★★★ バイクを使ったグループエクササイズ。音楽に合わせてとにかくこぎます。</p>	<p>LES MILLS CORE レズミルズコア ★★★★★ コア(体幹)トレーニングエクササイズ。短時間でお腹周りをスッキリ！</p>	<p>LES MILLS BODY JAM ボティジャム ★★★★★ ダンス感覚を楽しみながら行う、心肺機能向上プログラムです。</p>	<p>LES MILLS SPRINT スプリント ★★★★★ ハイクンテンシティインターバルトレーニング(HIIT)です。</p>	<p>ベーシックヨガ ★★★★★ 手と足で全体のバランスをとり、均整のとれた体を目指します。</p>	<p>LES MILLS GRIT グリット<有料> ★★★★★ 30分間、集中して高強度のトレーニングを行います。(バーチャルは無料)</p>

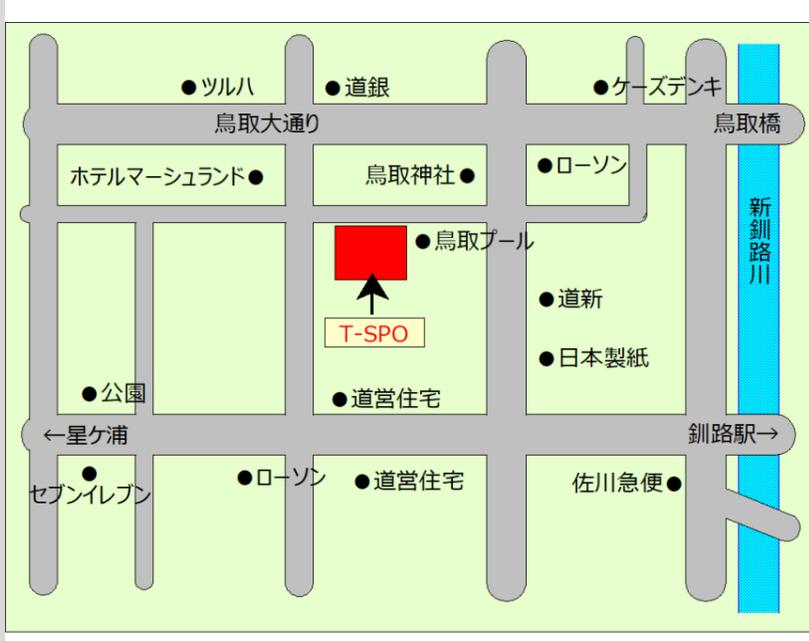
営業時間のお知らせ

曜日	営業時間	各種受付時間	マシン利用時間	お風呂
月～金	9:00～22:30	9:30～21:00	9:00～22:00	9:30～22:15
土	10:00～18:00	10:00～17:00	10:00～17:45	10:00～17:45
日曜日	休館日			
祝日	10:00～18:00	10:00～17:00	10:00～17:45	10:00～17:45

休館日予定

<p>4月 7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)</p> <p>5月 6日(月)、12日(日)、19日(日)、26日(日)</p> <p>6月 2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(日)、30日(日)</p> <p>7月 7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)</p> <p>8月 4日(日)、11日(日)、17日(土)、18日(日)、25日(日)</p> <p>9月 1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)</p>	<p>10月 13日(日)、20日(日)、27日(日)</p> <p>11月 3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)</p> <p>12月 1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、28日(土)、29日(日)、30日(月)、31日(火)</p> <p>1月 1日(水)、2日(木)、3日(金)、5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)</p> <p>2月 2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(日)</p> <p>3月 2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(日)、30日(日)</p>
--	--

※変更になる場合もあります。



〒084-0904

鉏路市鳥取南4丁目4-18

TEL (0154) 55-5888

※レッスン表QRコードは新HP以降に伴い設定できなくなりました。