

ジムスタイル24川越 スタジオプログラム

2023年4月～

	月	火	水	木	金	土	日			
9:30	レッスン休講日 長めのタオル持参					・スタジオ定員25名 ・強度の高いクラス：18名 ・U-BOUND：12名 ・ボディパンプ:定員16名 ・ステップ:16名				
10:00		ストレッチ&リラクゼーション Mie 9:30~10:00	ヨガ 宮川 9:30~10:15	コアトレ&ケア Mie 9:30~10:15	ピラティス 谷島 9:30~10:15					
10:30		らくらくエアロ Mie 10:15~11:00	◆定員16名 かんたんステップ 宮川 10:30~11:15	↓内容変更 フラダンス入門 Mie 10:30~11:15	かんたんエアロ ゆかり 10:30~11:15					
11:30		背骨コンディショニング Mie 11:15~12:00	メガダンス 宮川 11:30~12:15	かんたんエアロ 小高 11:30~12:15	ルーシーダットン ゆかり 11:30~12:15			◆定員18名 ボクシングエクササイズ SANA 11:30~12:15	かんたんエアロ 石黒 11:15~12:00	
12:30		ラテンエクササイズ ゆかり 12:15~13:00	ヨガ 堀内 12:25~13:10	ヘルピックストレッチ 小高 12:30~13:15	ZUMBA 森 12:30~13:15			↓時間変更◆定員16名 ボディパンプ45 LES MILLS VIRTUAL 12:30~13:15	ラテンエクササイズ 石黒 12:15~13:00	
13:30		骨盤エクササイズ ゆかり 13:15~14:00	かんたんエアロ 堀内 13:20~14:05	K-POP Suzu 13:30~14:15	SH' BAM LES MILLS VIRTUAL 13:30~14:15			↓セラバンド使用 ピラティス(美トレ) 市川 13:30~14:15	◆定員14名 ステップ 石黒 13:15~14:00	
14:30		◆定員18名↓ ボディコンパクト LES MILLS VIRTUAL 14:15~14:45	ヘルピックストレッチ 堀内 14:15~15:00					↓時間変更 ボディケアピラティス 市川 14:30~15:15	テクニク LES MILLS BARRE 久木野 14:30~15:15	
15:30								クリーンタイム	◆定員16名 ボディパンプ45 久木野 15:45~16:30	
16:30									K-POP Yuuna 16:00~16:45	
17:30									SH' BAM LES MILLS VIRTUAL 17:00~17:30	SH' BAM LES MILLS VIRTUAL 17:00~17:30
18:30									ボディバランスFX LES MILLS VIRTUAL 17:45~18:30	LES MILLS CORE 17:45~18:15
19:00		クリーンタイム		クリーンタイム	クリーンタイム			クリーンタイム		◆定員12名 UBOUND 岩泉 19:00~19:30
19:30	背骨コンディショニング 谷島 19:00~19:45	HIPHOP ASSY 19:15~20:00			ヨガ 浅野 19:00~19:45	プログラム変更 代行等はこちら 				
20:00	ヨガ 浅野 20:00~20:45	マットサイエンス 谷島 20:15~21:00			◆定員18名 ボディアタック 岩泉 19:45~20:30			◆定員16名 ボディパンプ30 LES MILLS VIRTUAL 20:00~20:30		
21:00	メガダンス 浅野 21:00~21:30	クリーンタイム			◆定員18名 ボディコンパクト 岩泉 20:45~21:30			◆定員18名↓ ボディコンパクト 山田 20:45~21:30		
22:00	クリーンタイム							プログラム 色別案内 エアロピクス系 ダンス系 格闘技系 ヨガ・カルチャー・調整系 筋コンディショニング系		
22:30	「UBOUND」に参加される方へ 下記の方は参加ご遠慮下さい。 膝痛・股関節痛・高血圧・体重100kg以上						初めての方でも気軽に参加いただけるクラスです。 ◆ツールを使うクラスは先着順での定員制となります。 ◆安全管理上、レッスンの途中入退場はご遠慮ください。 ◆お連れの方の場所取りはご遠慮ください。 ◆都合によりスケジュールを変更する場合がございます。			
23:00	LES MILLS VIRTUAL とは？スクリーンに映像を投影して行うレッスンです。									

コロナウイルス感染防止対策
 ~レッスン参加時のお願い~

- ・開始30分前に整理券を配布します。
- ・マスクの着用は、個人の判断に委ねます。
- ・マスクをしない場合は、会話をお控えください。
- ・レッスン途中でスタジオ扉を開け、換気を実施します。

30分に1回実施(30分クラス無し・45分クラス1回)

- ・スタジオ入場時/退場時、手指の消毒にご協力ください。
- ・お客様自身で使用する備品の消毒にご協力ください。(使用前後)
- ・発熱や体調がすぐれない場合はご参加をご遠慮ください。
- ・体調不良の際は途中退出して頂いて構いません。



LES MILLS VIRTUAL とは？スクリーンに映像を投影して行うレッスンです。