


# ジムスタイル24川越 スタジオプログラム

## 2023年7月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:30	ストレッチ& リラクゼーション Mie 9:30~10:00  らくらくエアロ Mie 10:15~11:00  背骨コンディショニング Mie 11:15~12:00  ラテンエクササイズ ゆかり 12:15~13:00  骨盤エクササイズ ゆかり 13:15~14:00 ◆定員18名↓ ボディコンパクト LES MILLS VIRTUAL 14:15~14:45  背骨コンディショニング 谷島 19:00~19:45  ヨガ 浅野 20:00~20:45  メガダンス 浅野 21:00~21:30  「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  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。	レッスン 休 講 日  ←長めのタオル持参	ヨガ 宮川 9:30~10:15 ◆定員16名 かんたんステップ 宮川 10:30~11:15 メガダンス 宮川 11:30~12:15 ヨガ 堀内 12:25~13:10 かんたんエアロ 堀内 13:20~14:05 ペルビックストレッチ 堀内 14:15~15:00  HIPHOP AIRI 19:15~20:00 マットサイエンス 谷島 20:15~21:00	コアトレ&ケア Mie 9:30~10:15 フラダンス入門 Mie 10:30~11:15 かんたんエアロ 小高 11:30~12:15 ペルビックストレッチ 小高 12:30~13:15 K-POP Suzu 13:30~14:15  UBOUND 岩泉 19:00~19:30 ◆定員18名 ボディアタック 岩泉 19:45~20:30 ◆定員18名 ボディコンパクト 岩泉 20:45~21:30	ピラティス 谷島 9:30~10:15 かんたんエアロ ゆかり 10:30~11:15 ルーシーダットン ゆかり 11:30~12:15 ZUMBA 森 12:30~13:15 SH' BAM LES MILLS VIRTUAL 13:30~14:15  ヨガ 浅野 19:00~19:45 ◆定員16名 ボディパンプ30 LES MILLS VIRTUAL 20:00~20:30 ◆定員18名↓ ボディコンパクト 山田 20:45~21:30	・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  ◆定員18名 ボクシングエクササイズ SANA 11:30~12:15 ↓内容変更◆定員16名 ボディパンプ45 渡辺 12:30~13:15 ↓内容変更 ピラティス 久保田 13:30~14:15 ↓内容変更 ヨガ 久保田 14:30~15:15  プログラム変更 代行等はこちら ↓  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  初めての方でも気軽にご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。	かんたんエアロ 石黒 11:15~12:00 ラテンエクササイズ 石黒 12:15~13:00 ◆定員14名 ステップ 石黒 13:15~14:00 テクニク LES MILLS BARRE 久木野 14:30~15:15  ◆定員16名 ボディパンプ45 久木野 15:45~16:30 SH' BAM LES MILLS VIRTUAL 17:00~17:30 SH' BAM LES MILLS VIRTUAL 17:00~17:30 ボディバランスFX LES MILLS VIRTUAL 17:45~18:15 LES MILLS CORE LES MILLS VIRTUAL 17:45~18:15