

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00	LES MILLS SH'BAM 8:00 ~ 8:30	LES MILLS BODYCOMBAT 8:00 ~ 8:30	LES MILLS BODYPUMP 8:00 ~ 8:30	LES MILLS BODYBALANCE 8:00 ~ 8:30	LES MILLS SH'BAM 8:00 ~ 8:30	LES MILLS CXWORX 8:00 ~ 8:30	LES MILLS SH'BAM 8:00 ~ 8:30
9:00	LES MILLS BODYPUMP 9:00 ~ 9:30	LES MILLS SH'BAM 9:00 ~ 9:30	barre 9:00 ~ 9:30	LES MILLS BODYCOMBAT 9:00 ~ 9:30	LES MILLS BODYPUMP 9:00 ~ 9:30	LES MILLS BODYBALANCE 9:00 ~ 9:30	LES MILLS BODYPUMP 9:00 ~ 9:30
10:00	YOGA (ヨガ) 10:00 ~ 11:00 ☆ (阿部 広子)	LES MILLS BODYPUMP 10:00 ~ 10:30	GRIT CARDIO 10:00 ~ 10:30	LES MILLS SH'BAM 10:00 ~ 10:30	barre 10:00 ~ 10:30	LES MILLS BODYCOMBAT 10:00 ~ 10:30	
11:00			Dance エクササイズ 11:00 ~ 11:45 ☆ (鈴木 晴子)	LES MILLS BODYPUMP 11:00 ~ 11:30	GRIT CARDIO 11:00 ~ 11:30	LES MILLS SH'BAM 11:00 ~ 11:30	BUN GET SUPER FLY パンジー スーパーフライ 10:45 ~ 11:45 ☆
12:00	LES MILLS BODYCOMBAT 11:30 ~ 12:00	BUN GET SUPER FLY パンジー スーパーフライ 11:30 ~ 12:30 ☆		barre 12:00 ~ 12:30	LES MILLS CXWORX 12:00 ~ 12:30	LES MILLS BODYPUMP 12:00 ~ 12:30	
13:00	LES MILLS SH'BAM 12:30 ~ 13:00	barre 13:00 ~ 13:30	LES MILLS CXWORX 12:30 ~ 13:00	GRIT STRENGTH 13:00 ~ 13:30	LES MILLS BODYBALANCE 13:00 ~ 13:30	barre 13:00 ~ 13:30	barre 12:30 ~ 13:00
14:00	Dance エクササイズ 14:00 ~ 14:45 ☆ (鈴木 晴子)		LES MILLS BODYBALANCE 13:30 ~ 14:00	LES MILLS CXWORX 14:00 ~ 14:30	LES MILLS BODYCOMBAT 14:00 ~ 14:30	YOGA (ヨガ) 14:00 ~ 15:00 ☆ ①③⑤(阿部 広子) ②④ (YURINA)	GRIT STRENGTH 13:30 ~ 14:00
15:00		YOGA & ピラティス 14:30 ~ 15:30 ☆ (西山 茉莉)	YOGA & ピラティス 14:30 ~ 15:30 ☆ (西山 茉莉)	LES MILLS BODYBALANCE 15:00 ~ 15:30			LES MILLS BODYCOMBAT 14:30 ~ 15:00
16:00	barre 15:30 ~ 16:00	GRIT CARDIO 16:00 ~ 16:30	LES MILLS BODYCOMBAT 16:00 ~ 16:30	LES MILLS SH'BAM 16:00 ~ 16:30	YOGA & ピラティス 15:30 ~ 16:30 ☆ (西山 茉莉)	BUN GET SUPER FLY パンジー スーパーフライ (有料) 15:30 ~ 16:30 ☆	LES MILLS SH'BAM 15:30 ~ 16:00
17:00	GRIT STRENGTH 16:30 ~ 17:00	LES MILLS CXWORX 17:00 ~ 17:30	LES MILLS SH'BAM 17:00 ~ 17:30	LES MILLS BODYCOMBAT 17:00 ~ 17:30	LES MILLS SH'BAM 17:00 ~ 17:30	GRIT CARDIO 17:00 ~ 17:30	LES MILLS BODYPUMP 16:30 ~ 17:00
18:00	LES MILLS CXWORX 17:30 ~ 18:00	LES MILLS BODYBALANCE 18:00 ~ 18:30	LES MILLS BODYPUMP 18:00 ~ 18:30	barre 18:00 ~ 18:30	LES MILLS BODYPUMP 18:00 ~ 18:30	LES MILLS CXWORX 18:00 ~ 18:30	LES MILLS CXWORX 17:30 ~ 18:00
19:00	LES MILLS BODYBALANCE 18:30 ~ 19:00						LES MILLS BODYBALANCE 18:30 ~ 19:00
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30 ~ 20:00	LES MILLS BODYPUMP 19:00 ~ 19:45 ☆ (小助川 大知)	BUN GET SUPER FLY パンジー スーパーフライ 19:45 ~ 20:45 ☆	GRIT STRENGTH 20:00 ~ 20:30	LES MILLS BODYCOMBAT 19:00 ~ 19:45 ☆ (小助川 大知)	LES MILLS BODYBALANCE 19:00 ~ 19:30	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30 ~ 20:00
21:00	LES MILLS SH'BAM 20:30 ~ 21:00	YOGA (ヨガ) 20:30 ~ 21:30 ☆ (阿部 広子)		LES MILLS CXWORX 21:00 ~ 21:30	YOGA (ヨガ) 20:45 ~ 21:45 ☆ (阿部 広子)	LES MILLS SH'BAM 21:00 ~ 21:30	LES MILLS SH'BAM 20:30 ~ 21:00
22:00	LES MILLS BODYPUMP 21:30 ~ 22:00	LES MILLS BODYCOMBAT 22:00 ~ 22:30	barre 21:30 ~ 22:00	LES MILLS BODYBALANCE 22:00 ~ 22:30		LES MILLS BODYPUMP 22:00 ~ 22:30	GRIT CARDIO 21:30 ~ 22:00
23:00	barre 22:30 ~ 23:00	LES MILLS SH'BAM 23:00 ~ 23:30	GRIT CARDIO 22:30 ~ 23:00	LES MILLS BODYCOMBAT 23:00 ~ 23:30	barre 22:30 ~ 23:00	GRIT CARDIO 23:00 ~ 23:30	barre 22:30 ~ 23:00
	LES MILLS BODYBALANCE 23:30 ~ 00:00		LES MILLS CXWORX 23:30 ~ 00:00		GRIT CARDIO 23:30 ~ 00:00		LES MILLS BODYBALANCE 23:30 ~ 00:00

黒塗り ☆マークはインストラクターによるLIVEレッスンです

ヨガ第1・3・5土曜日(阿部インストラクター)、第2・4土曜日(YURINAインストラクター)

