

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00	0:00 ~ 0:30 LES MILLS SH'BAM	0:00 ~ 0:30 LES MILLS CXWORX	0:00 ~ 0:30 LES MILLS BODYCOMBAT	0:00 ~ 0:30 LES MILLS BODYCOMBAT	0:00 ~ 0:30 LES MILLS BODYBALANCE	0:00 ~ 0:30 LES MILLS SH'BAM	0:00 ~ 0:30 LES MILLS BODYBALANCE
1:00	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYBALANCE	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYCOMBAT	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYBALANCE	1:00 ~ 1:30 LES MILLS SH'BAM	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYCOMBAT	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYBALANCE	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYPUMP
2:00	2:00 ~ 2:30 LES MILLS BODYPUMP	2:00 ~ 2:30 LES MILLS SH'BAM	2:00 ~ 2:30 LES MILLS GRIT CARDIO	2:00 ~ 2:30 LES MILLS GRIT CARDIO	2:00 ~ 2:30 LES MILLS BODYBALANCE	2:00 ~ 2:30 LES MILLS CXWORX	2:00 ~ 2:30 barre
3:00	3:00 ~ 3:30 barre	3:00 ~ 3:30 LES MILLS BODYPUMP	3:00 ~ 3:30 LES MILLS SH'BAM	3:00 ~ 3:30 LES MILLS BODYPUMP	3:00 ~ 3:30 LES MILLS GRIT CARDIO	3:00 ~ 3:30 LES MILLS GRIT CARDIO	3:00 ~ 3:30 LES MILLS CXWORX
4:00	4:00 ~ 4:30 LES MILLS CXWORX	4:00 ~ 4:30 barre	4:00 ~ 4:30 LES MILLS BODYPUMP	4:00 ~ 4:30 LES MILLS SH'BAM	4:00 ~ 4:30 LES MILLS CXWORX	4:00 ~ 4:30 barre	4:00 ~ 4:30 LES MILLS GRIT CARDIO
5:00	5:00 ~ 5:30 LES MILLS GRIT CARDIO	5:00 ~ 5:30 LES MILLS CXWORX	5:00 ~ 5:30 barre	5:00 ~ 5:30 LES MILLS BODYCOMBAT	5:00 ~ 5:30 LES MILLS SH'BAM	5:00 ~ 5:30 LES MILLS BODYCOMBAT	5:00 ~ 5:30 LES MILLS BODYBALANCE
6:00	6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYBALANCE	6:00 ~ 6:30 LES MILLS GRIT CARDIO	6:00 ~ 6:30 LES MILLS CXWORX	6:00 ~ 6:30 barre	6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYPUMP	6:00 ~ 6:30 LES MILLS SH'BAM	6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYCOMBAT
7:00	7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYCOMBAT	7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYBALANCE	7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYCOMBAT	7:00 ~ 7:30 LES MILLS CXWORX	7:00 ~ 7:30 barre	7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYPUMP	7:00 ~ 7:30 LES MILLS SH'BAM
8:00	8:00 ~ 8:30 LES MILLS SH'BAM	8:00 ~ 8:30 LES MILLS BODYCOMBAT	8:00 ~ 8:30 LES MILLS BODYBALANCE	8:00 ~ 8:30 LES MILLS SH'BAM	8:00 ~ 8:30 LES MILLS GRIT CARDIO	8:00 ~ 8:30 LES MILLS CXWORX	8:00 ~ 8:30 LES MILLS BODYBALANCE
9:00	9:00 ~ 9:30 LES MILLS BODYPUMP	9:00 ~ 9:30 LES MILLS SH'BAM	9:00 ~ 9:30 LES MILLS GRIT CARDIO	9:00 ~ 9:30 LES MILLS BODYBALANCE	9:00 ~ 9:30 LES MILLS SH'BAM	9:00 ~ 9:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	9:00 ~ 9:30 LES MILLS CXWORX
10:00	10:00 ~ 11:00 ★ YOGA (ヨガ) (Live/ZOOM併用) (阿部 広子)	10:00 ~ 10:30 LES MILLS BODYPUMP	10:00 ~ 10:30 LES MILLS SH'BAM	10:00 ~ 10:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:00 ~ 10:30 LES MILLS BODYBALANCE	10:00 ~ 10:30 LES MILLS SH'BAM	10:00 ~ 10:30 LES MILLS BODYPUMP
11:00	11月2日はお休みしますので、代わりにヴァーチャルBODYBALANCEを60分とします	★ 11:00 ~ 11:30 YOGA (ヨガ) (鈴木 萌子)	11:00 ~ 11:30 LES MILLS BODYPUMP	11:00~11:45 ★ Danceエクササイズ (Live/ZOOM併用) (鈴木 萌子) 第1・3木曜日 11:00~11:30 LES MILLS SH'BAM 第2・4・5木曜日	11:00 ~ 11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00 ~ 11:30 LES MILLS BODYBALANCE	11:00 ~ 12:00 BURN GET SUPER FLY (有料)
12:00	11:45 ~ 12:30 LES MILLS SH'BAM	12:00 ~ 12:30 LES MILLS BODYCOMBAT	12:00 ~ 12:30 barre	12:00~12:30 LES MILLS BODYPUMP 第2・4・5木曜日	12:00 ~ 12:30 LES MILLS SH'BAM	12:00 ~ 12:30 LES MILLS BODYCOMBAT	↑11月8日、15日はお休みしますので、代わりにヴァーチャルBODYBALANCEを60分とします
13:00	13:00 ~ 13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00 ~ 13:30 LES MILLS CXWORX	13:00 ~ 13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00 ~ 13:30 barre	13:00 ~ 13:30 LES MILLS CXWORX	13:00 ~ 13:30 LES MILLS SH'BAM	12:45 ~ 13:30 LES MILLS BODYCOMBAT
14:00	★ 14:00 ~ 14:45 Danceエクササイズ (Live/ZOOM併用) (鈴木 萌子)	14:00 ~ 14:30 LES MILLS BODYBALANCE	14:00 ~ 14:30 LES MILLS CXWORX	14:00 ~ 14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	★ 14:00 ~ 14:30 YOGA (ヨガ) (鈴木 萌子)	★ 14:00 ~ 15:00 YOGA (ヨガ) (Live/ZOOM併用) ①③ (阿部広子) ②④ (YURINA)	14:00 ~ 14:30 LES MILLS SH'BAM
15:00		15:00 ~ 15:30 LES MILLS SH'BAM	15:00 ~ 15:30 LES MILLS BODYBALANCE	15:00 ~ 15:30 LES MILLS CXWORX	15:00 ~ 15:30 barre		15:00 ~ 15:30 LES MILLS BODYPUMP
16:00	16:00 ~ 16:30 LES MILLS BODYPUMP	16:00 ~ 16:30 LES MILLS GRIT CARDIO	16:00 ~ 16:30 LES MILLS SH'BAM	16:00 ~ 16:30 LES MILLS BODYBALANCE	16:00 ~ 16:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	15:30 ~ 16:15 LES MILLS BODYCOMBAT (山口 奈穂) ↑11月14日はお休みしますので、代わりにヴァーチャル45分となります	16:00 ~ 16:30 barre
17:00	17:00 ~ 17:30 barre	17:00 ~ 17:30 LES MILLS BODYPUMP	17:00 ~ 17:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	17:00 ~ 17:30 barre	17:00 ~ 17:30 LES MILLS BODYCOMBAT	16:45 ~ 17:30 LES MILLS SH'BAM	17:00 ~ 17:30 LES MILLS BODYCOMBAT
18:00	18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYBALANCE	18:00 ~ 18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00 ~ 18:30 LES MILLS BODYPUMP	18:00 ~ 18:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	18:00 ~ 18:45 LES MILLS SH'BAM	18:00 ~ 18:30 LES MILLS BODYBALANCE	18:00 ~ 18:30 LES MILLS CXWORX
19:00		19:00~20:00 BURN GET SUPER FLY (有料) 第1・3火曜日 19:00~19:30 LES MILLS CXWORX 第2・4火曜日		19:00~19:45 ★ Danceエクササイズ (Live/ZOOM併用) (鈴木 萌子) 第2・4木曜日 19:00~20:00 LES MILLS SH'BAM 第1・3木曜日		19:00 ~ 19:30 LES MILLS CXWORX	19:00 ~ 19:30 LES MILLS BODYBALANCE
20:00	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYCOMBAT (山口 奈穂)		19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYCOMBAT (山口 奈穂)		★ 19:15 ~ 20:15 Hula (フラダンス) (Live/ZOOM併用) (宮本 まさの) ↑11月20日はお休みしますので、代わりにヴァーチャルBODYPUMPを60分とします	20:00 ~ 20:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	20:00 ~ 20:30 LES MILLS SH'BAM
21:00	20:45 ~ 21:30 LES MILLS SH'BAM	★ 20:30 ~ 21:30 YOGA (ヨガ) (Live/ZOOM併用) (阿部 広子)	20:45 ~ 21:30 LES MILLS SH'BAM	20:30 ~ 21:30 LES MILLS BODYPUMP		21:00 ~ 21:30 LES MILLS BODYPUMP	21:00 ~ 21:30 LES MILLS GRIT CARDIO
22:00	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYPUMP	22:00 ~ 22:30 LES MILLS GRIT CARDIO	22:00 ~ 22:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYCOMBAT		22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYPUMP
23:00	23:00 ~ 23:30 LES MILLS BODYBALANCE	23:00 ~ 23:30 LES MILLS SH'BAM	23:00 ~ 23:30 LES MILLS BODYBALANCE	23:00 ~ 23:30 LES MILLS SH'BAM	22:30 ~ 23:30 LES MILLS BODYCOMBAT	23:00 ~ 23:30 LES MILLS SH'BAM	23:00 ~ 23:30 LES MILLS BODYCOMBAT

黒塗りはインストラクターによるLiveレッスン ☆はLiveとZOOMリモートの併用レッスンです ※ ヨガ第1・3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)は スタッフもプログラムに参加させていただきます。