

	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 GRIT   CARDIO	2:00 ~ 2:30 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 GRIT   CARDIO	3:00 ~ 3:30 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 GRIT   CARDIO	
5:00	5:00 ~ 5:30 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 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 ~ 7:45 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 ~ 8:45 LES MILLS BODYBALANCE	8:00 ~ 8:30 LES MILLS SH'BAM	8:00 ~ 8:30 GRIT   CARDIO	8:00 ~ 8:30 LES MILLS CXWORX	8:00 ~ 8:45 LES MILLS BODYBALANCE	
9:00	9:00 ~ 9:30 LES MILLS BODYPUMP	9:00 ~ 9:30 LES MILLS SH'BAM	9:00 ~ 9:30 GRIT   CARDIO	9:00 ~ 9:30 LES MILLS BODYBALANCE	9:00 ~ 9:30 LES MILLS SH'BAM	9:00 ~ 9:30 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	↑ 1/11はスペシャルプログラムのため15:30~16:00に開催します	★ 11:00 ~ 11:30 YOGA (ヨガ) (鈴木 晴子)	11:00 ~ 11:30 LES MILLS BODYPUMP	11:00~11:45 ★ Danceエクササイズ (Live/ZOOM併用) (鈴木 晴子) 第1・3木曜日	11:00~11:30 LES MILLS SH'BAM 第2・4木曜日	11:00 ~ 11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00 ~ 11:30 LES MILLS BODYBALANCE	11:00 ~ 12:00 ★ RUL GRIP 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	↑ 12/31はお休みさせていただきます	12:00~12:30 LES MILLS BODYPUMP 第2・4木曜日	12:00 ~ 12:30 LES MILLS SH'BAM	12:00 ~ 12:30 LES MILLS BODYCOMBAT	↑ 1/3・1/10はお休みさせていただきます。ヴァーチャルBODYBALANCEをします
13:00	↑ 1/11はレクシニピックのためお休みします	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	13:00 ~ 13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	12:45 ~ 13:30 LES MILLS BODYCOMBAT
14:00	↑ 1/11はレクシニピックのためお休みします	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 LES MILLS BODYCOMBAT	★ 14:00 ~ 14:30 YOGA (ヨガ) (鈴木 晴子)	14:00 ~ 14:30 LES MILLS SH'BAM	14:00 ~ 14:30 LES MILLS SH'BAM
15:00	↑ 1/11はスペシャルプログラムのため14:10~14:40に開催します	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	↑ 1/2はお休みさせていただきます。ヴァーチャルBODYBALANCEをします	15:00 ~ 15:30 LES MILLS BODYPUMP	15:00 ~ 15:30 LES MILLS BODYPUMP
16:00	16:00 ~ 16:30 LES MILLS BODYPUMP	16:00 ~ 16:30 GRIT   CARDIO	16:00 ~ 16:30 LES MILLS SH'BAM	16:00 ~ 16:30 LES MILLS BODYBALANCE	16:00 ~ 16:30 GRIT   ATHLETIC	★ 16:00 ~ 16:15 LES MILLS BODYCOMBAT (山口 奈穂)	16:00 ~ 16:30 barre	↑ 1/2・1/9はお休みさせていただきます。ヴァーチャルBODYCOMBATをします
17:00	↑ 1/11はスペシャルプログラムのためお休みします	17:00 ~ 17:30 LES MILLS BODYPUMP	17:00 ~ 17:30 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	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 GRIT   STRENGTH	18:00 ~ 18:45 LES MILLS SH'BAM	18:00 ~ 18:30 LES MILLS BODYBALANCE	18:00 ~ 18:30 LES MILLS CXWORX	18:00 ~ 18:30 LES MILLS CXWORX
19:00	↑ 1/11はレクシニピックのためお休みします	19:00~20:00 ★ RUL GRIP SUPER FLY (有料) 第4火曜日	19:00~19:30 LES MILLS CXWORX 第1・3火曜日	19:00~19:45 ★ Danceエクササイズ (Live/ZOOM併用) (鈴木 晴子) 第2・4木曜日	19:00~19:45 LES MILLS SH'BAM 第1・3木曜日	19:00 ~ 19:30 LES MILLS CXWORX	19:00 ~ 19:30 LES MILLS BODYBALANCE	19:00 ~ 19:30 LES MILLS BODYBALANCE
20:00	19:30 ~ 20:15 ★ LES MILLS BODYCOMBAT (山口 奈穂)	↑ 1/12はレクシニピックのためお休みします	19:30 ~ 20:15 ★ LES MILLS BODYCOMBAT (山口 奈穂)	20:30 ~ 21:30	↑ 1/1・1/8・1/15はお休みさせていただきます。ヴァーチャルBODYPUMPをします	20:00 ~ 21:00 LES MILLS BODYPUMP	20:00 ~ 20:30 LES MILLS SH'BAM	20:00 ~ 20:30 LES MILLS SH'BAM
21:00	20:45 ~ 21:30 LES MILLS SH'BAM	★ 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	★ YOGA (ヨガ) (Live/ZOOM併用) (宮本 まさの)	21:30 ~ 22:30	21:00 ~ 21:30 GRIT   CARDIO	21:00 ~ 21:30 GRIT   CARDIO
22:00	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYPUMP	↑ 1/12はレクシニピックのためお休みします	22:00 ~ 22:30 GRIT   CARDIO	22:00 ~ 22:30 GRIT   STRENGTH	↑ 1/1はお休みさせていただきます。ヴァーチャルBODYBALANCEをします	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYPUMP	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	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)

👤 は スタッフもプログラムに参加させていただきます。