

	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 CORE	0:00 ~ 0:30 LES MILLS BODYCOMBAT	0:00 ~ 0:30 LES MILLS BODYCOMBAT	0:00 ~ 0:30 LES MILLS BODYBALANCE	23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYCOMBAT	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 BODYATTACK
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 BODYATTACK	2:00 ~ 2:30 CORE	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 BODYATTACK	3:00 ~ 3:30 LES MILLS GRIT   CARDIO	3:00 ~ 3:30 LES MILLS BODYATTACK	3:00 ~ 3:30 CORE
4:00	4:00 ~ 4:30 CORE	4:00 ~ 4:30 LES MILLS BODYATTACK	4:00 ~ 4:30 LES MILLS BODYPUMP	4:00 ~ 4:30 LES MILLS SH'BAM	4:00 ~ 4:30 CORE	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 CORE	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 BODYATTACK	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 CORE	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 LES MILLS BODYATTACK	8:00 ~ 8:30 CORE	8:00 ~ 8:45 LES MILLS BODYBALANCE
9:00	9:00 ~ 9:30 LES MILLS BODYATTACK	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 CORE
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	★ 10:00~10:45 Danceエクササイズ (Live/ZOOM併用) (鈴木 晴子) 第2・4日曜日 第1・3日曜日
11:00		★ 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本曜日 11:00~11:30 LES MILLS SH'BAM 第2・4・5本曜日	11:00 ~ 11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00 ~ 11:30 LES MILLS BODYBALANCE	
12:00	11:30 ~ 12:15 LES MILLS BODYPUMP	12:00 ~ 12:30 LES MILLS BODYCOMBAT	12:00 ~ 12:30 barre	12:00~12:30 LES MILLS BODYATTACK 第1・3・5本曜日 12:00~12:30 LES MILLS BODYPUMP 第2・4本曜日	12:00 ~ 12:30 LES MILLS SH'BAM	12:00 ~ 12:30 LES MILLS BODYCOMBAT	11:30 ~ 12:30 RUN GEE SUPER FLY (有料)
13:00	12:45 ~ 13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00 ~ 13:30 CORE	13:00 ~ 13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00 ~ 13:30 barre	13:00 ~ 13:30 CORE	13:00 ~ 13:30 LES MILLS BODYATTACK	13:00 ~ 13:30 LES MILLS BODYATTACK
14:00	★ 14:00 ~ 14:45 Danceエクササイズ (Live/ZOOM併用) (鈴木 晴子)	14:00 ~ 14:30 LES MILLS BODYATTACK	14:00 ~ 14:30 CORE	14:00 ~ 14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	★ 14:00 ~ 14:30 YOGA (ヨガ) (鈴木 晴子)	★ 14:00 ~ 15:00 YOGA (ヨガ) (Live/ZOOM併用) (SAKI)	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 CORE	15:00 ~ 15:30 barre		15:00 ~ 16:00 Lewayoga レヴァ ヨガ (ハンモックヨガ) ※有料 (宮本まさの)
16:00	15:30 ~ 16:00 CORE	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 OR 田邊)	17/18・7/25は休講のため LES MILLS BODYBALANCE
17:00	16:30 ~ 17:00 LES MILLS GRIT   ATHLETIC	17:00 ~ 18:00 LES MILLS BODYPUMP	17:00 ~ 17:30 LES MILLS GRIT   ATHLETIC	17:00 ~ 17:30 LES MILLS BODYATTACK	17:00 ~ 17:30 LES MILLS BODYCOMBAT	16:45 ~ 17:30 LES MILLS SH'BAM	16:30 ~ 17:30 Lewayoga レヴァ ヨガ (ハンモックヨガ) ※有料 (宮本まさの)
18:00	17:30 ~ 18:00 barre	18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYATTACK	18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYATTACK	18:00 ~ 18:30 LES MILLS GRIT   STRENGTH	18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYATTACK	18:00 ~ 18:30 LES MILLS BODYBALANCE	17/18・7/25は休講のため LES MILLS BODYATTACK
19:00	18:30 ~ 19:00 LES MILLS BODYBALANCE	18:30 ~ 19:00 LES MILLS BODYCOMBAT		19:00 ~ 19:30 LES MILLS SH'BAM		19:00 ~ 19:30 LES MILLS BODYBALANCE	18:00 ~ 18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
20:00	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYCOMBAT (田邊 峻平)	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYATTACK (上床 慎太郎)	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYCOMBAT (山口 奈穂)	20:00 ~ 21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	★ 19:15 ~ 20:15 Hula (フラダンス) (Live/ZOOM併用) (宮本 まさの)	20:00 ~ 21:00 LES MILLS BODYPUMP	19:00 ~ 19:30 LES MILLS BODYBALANCE
21:00	20:45 ~ 21:30 LES MILLS SH'BAM	★ 20:45 ~ 21:45 YOGA (ヨガ) (Live/ZOOM併用) (阿部 広子)	20:45 ~ 21:45 Lewayoga レヴァ ヨガ (ハンモックヨガ) ※有料 (宮本まさの)	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYPUMP	★ 20:45 ~ 21:45 YOGA (ヨガ) (Live/ZOOM併用) (阿部 広子)	21:00 ~ 21:30 LES MILLS BODYATTACK	20:00 ~ 20:30 LES MILLS SH'BAM
22:00	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYPUMP				22:15 ~ 23:00 LES MILLS SH'BAM	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	21:00 ~ 21:30 LES MILLS BODYATTACK
23:00	23:00 ~ 23:30 LES MILLS BODYATTACK	22:30 ~ 23:15 LES MILLS SH'BAM	22:30 ~ 23:15 LES MILLS SH'BAM	23:00 ~ 23:45 LES MILLS SH'BAM		23:00 ~ 23:30 LES MILLS SH'BAM	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYPUMP
					23:30 ~ 0:30 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  
は スタッフもプログラムに参加させていただきます。