

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00							
WS	0:00 ~ 0:30 LES MILLS BODYCOMBAT	0:00 ~ 0:30 LES MILLS BODYPUMP	23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYPUMP	23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYBALANCE	0:00 ~ 0:30 LES MILLS BODYBALANCE	23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYBALANCE	0:00 ~ 0:30 LES MILLS barre
1:00	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYATTACK	1:00 ~ 1:30 barre	1:00 ~ 1:30 CORE	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYATTACK	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYATTACK	1:00 ~ 1:30 GRIT STRENGTH	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYATTACK
2:00	2:00 ~ 2:30 CORE	2:00 ~ 2:30 LES MILLS DANCE	2:00 ~ 2:30 BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 barre	2:00 ~ 2:30 BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 barre	2:00 ~ 2:30 LES MILLS BODYBALANCE
3:00	3:00 ~ 3:30 GRIT ATHLETIC	3:00 ~ 3:30 BODYBALANCE	3:00 ~ 3:30 BODYATTACK	3:00 ~ 3:30 GRIT CARDIO	3:00 ~ 3:30 GRIT ATHLETIC	3:00 ~ 3:30 BODYCOMBAT	3:00 ~ 3:30 LES MILLS BODYPUMP
4:00	4:00 ~ 4:30 LES MILLS DANCE	4:00 ~ 4:30 CORE	4:00 ~ 4:30 LES MILLS SH'BAM	4:00 ~ 4:30 DANCE	4:00 ~ 4:30 barre	4:00 ~ 4:30 BODYPUMP	4:00 ~ 4:30 LES MILLS DANCE
5:00	5:00 ~ 5:30 BODYPUMP	5:00 ~ 5:30 LES MILLS BODYATTACK	5:00 ~ 5:30 barre	5:00 ~ 5:30 BODYPUMP	5:00 ~ 5:30 BODYPUMP	5:00 ~ 5:30 CORE	5:00 ~ 5:30 LES MILLS BODYATTACK
6:00	6:00 ~ 6:30 BODYBALANCE	6:00 ~ 6:30 BODYCOMBAT	6:00 ~ 6:30 GRIT STRENGTH	6:00 ~ 6:30 CORE	6:00 ~ 6:30 BODYBALANCE	6:00 ~ 6:30 DANCE	6:00 ~ 6:30 BODYCOMBAT
7:00	7:00 ~ 7:30 BODYATTACK	7:00 ~ 7:30 BODYBALANCE	7:00 ~ 7:30 BODYPUMP	7:00 ~ 7:30 BODYBALANCE	7:00 ~ 7:30 BODYCOMBAT	7:00 ~ 7:30 BODYATTACK	7:00 ~ 7:30 SH'BAM
8:00	8:00 ~ 8:30 barre	8:00 ~ 8:30 SH'BAM	8:00 ~ 8:30 BODYBALANCE	8:00 ~ 8:30 BODYCOMBAT	8:00 ~ 8:45 SH'BAM	8:00 ~ 8:30 BODYBALANCE	8:00 ~ 8:45 BODYBALANCE
9:00	9:00 ~ 9:30 CORE	9:00 ~ 9:30 GRIT ATHLETIC	9:00 ~ 9:30 DANCE	9:00 ~ 9:30 SH'BAM	9:15 ~ 10:00 CORE	9:00 ~ 9:30 SH'BAM	9:15 ~ 10:00 CORE
10:00	10:00 ~ 10:30 BODYCOMBAT	10:00 ~ 10:30 barre	10:00 ~ 10:30 BODYCOMBAT	10:00 ~ 10:30 BODYATTACK		10:00 ~ 10:30 GRIT ATHLETIC	
11:00	11:00 ~ 12:00 Hula (ヒロミ)	11:00 ~ 12:00 モーニングヨガ (CHIAKI)	11:00 ~ 11:45 バランスボールエクササイズ (水瀬)	11:00 ~ 12:00 体ほぐしヨガ (MIYAKO)	11:15 ~ 12:00 楽しくエアロ (円山 可奈子)	11:00 ~ 11:30 barre	10:30 ~ 11:30 BODYCOMBAT
12:00			12:15 ~ 13:00 CORE	12:30 ~ 13:30 BODYCOMBAT	12:30 ~ 13:15 BODYBALANCE	12:00 ~ 12:45 BODYATTACK	12:00 ~ 13:00 SH'BAM
13:00	12:30 ~ 13:15 SH'BAM	12:30 ~ 13:15 CORE	13:30 ~ 14:00 barre	14:00 ~ 14:30 SH'BAM	13:45 ~ 14:30 SH'BAM	13:15 ~ 14:00 BODYBALANCE	13:30 ~ 14:30 BODYBALANCE
14:00	13:45 ~ 14:45 BODYCOMBAT	13:45 ~ 14:30 DANCE	14:30 ~ 15:30 BODYCOMBAT	15:00 ~ 15:30 barre	15:00 ~ 15:30 barre	14:30 ~ 15:00 休幹エクササイズ (staff)	15:00 ~ 16:00 Lewayogaレヴァヨガ (ハンモックヨガ) ※有料
15:00	15:15 ~ 15:45 GRIT CARDIO	15:00 ~ 15:30 BODYATTACK				15:30 ~ 16:15 BODYCOMBAT (山口) DANCE (吉田)	15:00 ~ 16:00 定員:4名 19日休講のため パーソナルBODYBALANCEに変更
16:00	16:15 ~ 17:00 BODYATTACK	16:00 ~ 17:00 BODYCOMBAT	16:00 ~ 16:30 SH'BAM	16:00 ~ 16:30 BODYCOMBAT	16:00 ~ 16:30 BODYATTACK	16:45 ~ 17:30 DANCE BODYCOMBAT	16:30 ~ 17:30 Lewayogaレヴァヨガ (ハンモックヨガ) ※有料
17:00	17:30 ~ 18:00 barre	17:30 ~ 18:00 BODYPUMP	17:00 ~ 17:30 BODYPUMP	17:00 ~ 17:30 BODYBALANCE	17:00 ~ 17:45 BODYCOMBAT	18:00 ~ 18:30 CORE	18:00 ~ 18:30 定員:2名 19日休講のため パーソナルBODYCOMBATに変更
18:00	18:30 ~ 19:00 CORE	18:30 ~ 19:00 CORE	18:00 ~ 19:00 BODYBALANCE	18:00 ~ 18:30 BODYATTACK	18:15 ~ 19:00 CORE	19:00 ~ 19:30 GRIT ATHLETIC	
19:00	19:30 ~ 20:15 BODYPUMP	19:30 ~ 20:15 BODYCOMBAT (山口 奈穂)	19:30 ~ 20:15 BODYATTACK (橋本 拓実)	19:30 ~ 20:15 DANCE (吉田 蒼葉)	19:30 ~ 20:15 DANCE (吉田 蒼葉)	19:00 ~ 19:30 GRIT CARDIO	19:00 ~ 19:30 barre
20:00	20:45 ~ 21:30 BODYCOMBAT	20:45 ~ 21:45 パワーヨガ (戸神 佐知子)	20:45 ~ 21:45 Lewayogaレヴァヨガ (ハンモックヨガ) ※有料	20:15 ~ 21:00 CORE	20:45 ~ 21:45 ダイナミックフローヨガ (Ellie)	20:00 ~ 21:00 BODYPUMP	20:00 ~ 20:45 DANCE
21:00	22:00 ~ 22:30 BODYBALANCE	22:15 ~ 23:00 SH'BAM	22:15 ~ 23:00 DANCE	23:00 ~ 23:30 SH'BAM	22:15 ~ 23:00 SH'BAM	21:30 ~ 22:30 BODYCOMBAT	21:15 ~ 22:00 BODYATTACK
22:00	23:00 ~ 23:30 GRIT STRENGTH	23:30 ~ 0:30 BODYPUMP	23:30 ~ 0:30 BODYBALANCE		23:30 ~ 0:30 BODYBALANCE	23:00 ~ 23:30 SH'BAM	22:30 ~ 23:30 BODYPUMP

* 黒塗りはインストラクターによるLIVEレッスンです。

★KIDS DANCE会員募集中！！(詳細はスタッフまでお問い合わせくださいませ)