



# LeXy Fit 松阪 STUDIO Program

2024年10月

|       | 月 MON  | 火 TUE   | 水 WED  | 木 THU  | 金 FRI  | 土 SAT   | 日 SUN   |
|-------|--|---|--|--|--|---|---|
| 0:00  |  |   |  |  |  |   |   |
| WS    | 0:00 ~ 0:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT           | 0:00 ~ 0:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                | 23:30 ~ 0:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP  | 23:30 ~ 0:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE         | 0:00 ~ 0:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE  | 23:30 ~ 0:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE  | 0:00 ~ 0:30<br>barre  |
| 1:00  | 1:00 ~ 1:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK           | 1:00 ~ 1:30<br>barre                                | 1:00 ~ 1:30<br>LES MILLS<br>CORE   | 1:00 ~ 1:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK           | 1:00 ~ 1:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK   | 1:00 ~ 1:30<br>LES MILLS<br>GRIT   STRENGTH   | 1:00 ~ 1:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  |
| 2:00  | 2:00 ~ 2:30<br>LES MILLS<br>CORE                 | 2:00 ~ 2:30<br>LES MILLS<br>DANCE                   | 2:00 ~ 2:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                                       | 2:00 ~ 2:30<br>barre                             | 2:00 ~ 2:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT   | 2:00 ~ 2:30<br>barre  | 2:00 ~ 2:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE   |
| 3:00  | 3:00 ~ 3:30<br>LES MILLS<br>GRIT   ATHLETIC      | 3:00 ~ 3:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE             | 3:00 ~ 3:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK                                       | 3:00 ~ 3:30<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO        | 3:00 ~ 3:30<br>LES MILLS<br>GRIT   ATHLETIC                                      | 3:00 ~ 3:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 3:00 ~ 3:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP  |
| 4:00  | 4:00 ~ 4:30<br>LES MILLS<br>DANCE                | 4:00 ~ 4:30<br>LES MILLS<br>CORE                    | 4:00 ~ 4:30<br>LES MILLS<br>SH'BAM   | 4:00 ~ 4:30<br>LES MILLS<br>DANCE                | 4:00 ~ 4:30<br>barre   | 4:00 ~ 4:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP  | 4:00 ~ 4:30<br>LES MILLS<br>DANCE   |
| 5:00  | 5:00 ~ 5:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP             | 5:00 ~ 5:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK              | 5:00 ~ 5:30<br>barre   | 5:00 ~ 5:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP             | 5:00 ~ 5:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP   | 5:00 ~ 5:30<br>LES MILLS<br>CORE  | 5:00 ~ 5:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  |
| 6:00  | 6:00 ~ 6:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE          | 6:00 ~ 6:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT              | 6:00 ~ 6:30<br>LES MILLS<br>GRIT   STRENGTH                                  | 6:00 ~ 6:30<br>LES MILLS<br>CORE                 | 6:00 ~ 6:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE  | 6:00 ~ 6:30<br>LES MILLS<br>DANCE   | 6:00 ~ 6:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  |
| 7:00  | 7:00 ~ 7:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK           | 7:00 ~ 7:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE             | 7:00 ~ 7:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP   | 7:00 ~ 7:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE          | 7:00 ~ 7:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT   | 7:00 ~ 7:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 7:00 ~ 7:30<br>LES MILLS<br>SH'BAM  |
| 8:00  | 8:00 ~ 8:30<br>barre                             | 8:00 ~ 8:30<br>LES MILLS<br>SH'BAM                  | 8:00 ~ 8:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE                                      | 8:00 ~ 8:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT           | 8:00 ~ 8:45<br>LES MILLS<br>SH'BAM   | 8:00 ~ 8:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE   | 8:00 ~ 8:45<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE   |
| 9:00  | 9:00 ~ 9:30<br>LES MILLS<br>CORE                 | 9:00 ~ 9:30<br>LES MILLS<br>GRIT   ATHLETIC         | 9:00 ~ 9:30<br>LES MILLS<br>SH'BAM   | 9:00 ~ 9:30<br>LES MILLS<br>SH'BAM               | 9:15 ~ 10:00<br>LES MILLS<br>CORE  | 9:00 ~ 9:30<br>LES MILLS<br>SH'BAM  | 9:15 ~ 10:00<br>LES MILLS<br>CORE   |
| 10:00 | 10:00 ~ 10:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT         | 10:00 ~ 10:30<br>barre                              | 10:00 ~ 10:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                                     | 10:00 ~ 10:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK         | 10:30 ~ 11:00<br>はじめてエアロ<br>(円山 可奈子)   | レッスン変更<br>10:00 ~ 10:30<br>LES MILLS<br>CORE  | 10:30 ~ 11:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  |
| 11:00 | 11:00 ~ 12:00<br>Hula<br>(ヒロミ)                   | 11:00 ~ 12:00<br>モーニングヨガ<br>(CHIAKI)                | 11:00 ~ 11:45<br>バランスボールエクササイズ<br>(水瀬)<br>↑30日休講のため<br>Virtual BODYATTACKに変更 | 11:00 ~ 11:45<br>体ほぐしヨガ<br>(MIYAKO)              | 11:15 ~ 12:00<br>楽しくエアロ<br>(円山 可奈子)  | 11:00 ~ 11:30<br>barre  | 11:00 ~ 11:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  |
| 12:00 | ↑7日休講のため<br>レクシー参加者自主練習に変更                       |   | 12:15 ~ 13:00<br>LES MILLS<br>CORE   | 12:00 ~ 12:30<br>パレトン(MIYAKO)                    |  | 12:00 ~ 12:45<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 12:00 ~ 13:00<br>レッスン変更<br>12:00 ~ 13:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP   |
| 13:00 | 12:30 ~ 13:15<br>LES MILLS<br>SH'BAM             | 12:30 ~ 13:15<br>LES MILLS<br>CORE                  | 13:30 ~ 14:00<br>barre   | 13:00 ~ 13:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT         | 12:30 ~ 13:15<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE  | 13:15 ~ 14:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE   | ↑20日BUNJEE<br>6日,13日,27日BODYPUMP<br>レッスン変更<br>13:30 ~ 14:00<br>LES MILLS<br>DANCE   |
| 14:00 | 13:45 ~ 14:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT         | 13:45 ~ 14:30<br>LES MILLS<br>DANCE                 | 14:30 ~ 15:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                                     | 14:00 ~ 14:30<br>LES MILLS<br>SH'BAM             | 13:45 ~ 14:30<br>LES MILLS<br>SH'BAM   | 14:30 ~ 15:00<br>体幹エクササイズ<br>(staff)  | レッスン変更<br>14:30 ~ 15:00<br>LES MILLS<br>CORE  |
| 15:00 | 15:00 ~ 15:30<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO      | 15:00 ~ 15:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK            | 15:00 ~ 15:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                                     | 15:00 ~ 15:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP           | 15:00 ~ 15:30<br>barre   |   | レッスン変更<br>15:30 ~ 16:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE   |
| 16:00 | 16:00 ~ 16:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK         | 16:00 ~ 17:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT            | 16:00 ~ 16:30<br>LES MILLS<br>DANCE  | 16:00 ~ 16:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT         | 16:00 ~ 16:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK   | 15:30 ~ 16:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT DANCE<br>(KYOKA) (吉田)<br>↑5日,19日...COMBAT<br>12日,26日...DANCE | 16:30 ~ 17:30<br>Lewayogaレヴァヨガ<br>(ハンモックヨガ)※有料<br>定員:2名<br>↑5日,19日...DANCE<br>12日,26日...COMBAT<br>27日...休講のためVirtual<br>BODYCOMBATに変更 |
| 17:00 | 17:00 ~ 18:00<br>KIDS DANCE<br>(HAZUKI)          | 17:30 ~ 18:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP              | 17:00 ~ 17:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                                       | 17:00 ~ 17:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE        | 17:00 ~ 17:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT   | 16:45 ~ 17:30<br>LES MILLS<br>DANCE LES MILLS<br>BODYCOMBAT   |   |
| 18:00 |  |   | 18:00 ~ 19:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE                                    | 18:00 ~ 18:30<br>barre                           | 18:15 ~ 19:00<br>LES MILLS<br>CORE   | 18:00 ~ 18:30<br>LES MILLS<br>CORE  | 18:00 ~ 18:30<br>LES MILLS<br>GRIT   ATHLETIC   |
| 19:00 | 18:30 ~ 19:00<br>barre                           | 18:30 ~ 19:00<br>LES MILLS<br>CORE                  |  | 19:00 ~ 19:45<br>LES MILLS<br>DANCE              |  | 19:00 ~ 19:30<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO   | 19:00 ~ 19:30<br>barre  |
| 20:00 | 19:30 ~ 20:30<br>はじめての<br>STYLE JAZZ<br>(HAZUKI) | 19:30 ~ 20:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>(山口 奈穂) | 19:30 ~ 20:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>(橋本 拓実)                          | レッスン変更<br>20:15 ~ 21:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP | 19:30 ~ 20:15<br>LES MILLS<br>DANCE<br>(吉田 蒼葉)<br>↑18日休講のため<br>Virtual DANDEIに変更 | 20:00 ~ 21:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP  | 20:00 ~ 20:45<br>LES MILLS<br>DANCE   |
| 21:00 | 21:00 ~ 21:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT         | 20:45 ~ 21:45<br>パワーヨガ<br>(戸神 佐知子)                  | 20:45 ~ 21:45<br>Lewayogaレヴァヨガ<br>(ハンモックヨガ)※有料<br>定員:3名                      | 21:30 ~ 22:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT         | 20:45 ~ 21:45<br>ダイナミックフローヨガ<br>(Ellie)  |   | 21:15 ~ 22:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  |
| 22:00 | 22:00 ~ 22:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE        | 22:15 ~ 23:00<br>LES MILLS<br>SH'BAM                | ↑2日,16日,30日,休講の為<br>Virtual BODYCOMBATに変更                                    |  |  | 21:30 ~ 22:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  |   |
| 23:00 | 23:00 ~ 23:30<br>LES MILLS<br>GRIT   STRENGTH    | 23:30 ~ 0:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP               | 23:30 ~ 0:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE                                     | 23:00 ~ 23:30<br>LES MILLS<br>SH'BAM             | 23:00 ~ 23:30<br>LES MILLS<br>SH'BAM   | 23:00 ~ 23:30<br>LES MILLS<br>SH'BAM  | 22:30 ~ 23:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP  |

\* 黒塗りはインストラクターによるLIVEレッスンです。