

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00							レッスン変更
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 CORE
1:00		レッスン変更					
	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYATTACK	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYBALANCE	1:00 ~ 1:30 LES MILLS CORE	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYATTACK	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYATTACK	1:00 ~ 1:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYATTACK
2:00				レッスン変更		レッスン変更	
	2:00 ~ 2:30 LES MILLS CORE	2:00 ~ 2:30 LES MILLS DANCE	2:00 ~ 2:30 LES MILLS BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 LES MILLS BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 LES MILLS BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 LES MILLS BODYPUMP	2:00 ~ 2:30 LES MILLS BODYBALANCE
3:00		レッスン変更					
	3:00 ~ 3:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	3:00 ~ 3:30 LES MILLS GRIT CARDIO	3:00 ~ 3:30 LES MILLS BODYATTACK	3:00 ~ 3:30 LES MILLS GRIT CARDIO	3:00 ~ 3:30 LES MILLS ATHLETIC	3:00 ~ 3:30 LES MILLS BODYCOMBAT	3:00 ~ 3:30 LES MILLS BODYPUMP
4:00			レッスン変更		レッスン変更	レッスン変更	
	4:00 ~ 4:30 LES MILLS DANCE	4:00 ~ 4:30 LES MILLS CORE	4:00 ~ 4:30 LES MILLS BODYBALANCE	4:00 ~ 4:30 LES MILLS DANCE	4:00 ~ 4:30 LES MILLS BODYPUMP	4:00 ~ 4:30 LES MILLS CORE	4:00 ~ 4:30 LES MILLS DANCE
5:00			レッスン変更		レッスン変更	レッスン変更	レッスン変更
	5:00 ~ 5:30 LES MILLS BODYPUMP	5:00 ~ 5:30 LES MILLS BODYATTACK	5:00 ~ 5:30 LES MILLS DANCE	5:00 ~ 5:30 LES MILLS BODYPUMP	5:00 ~ 5:30 LES MILLS CORE	5:00 ~ 5:30 LES MILLS DANCE	5:00 ~ 5:30 LES MILLS GRIT CARDIO
6:00						レッスン変更	
	6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYBALANCE	6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYCOMBAT	6:00 ~ 6:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	6:00 ~ 6:30 LES MILLS CORE	6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYBALANCE	6:00 ~ 6:30 LES MILLS GRIT CARDIO	6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYCOMBAT
7:00							レッスン変更
	7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYATTACK	7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYBALANCE	7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYPUMP	7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYBALANCE	7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYCOMBAT	7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYATTACK	7:00 ~ 7:30 LES MILLS DANCE
8:00	レッスン変更	レッスン変更			レッスン変更		
	8:00 ~ 8:30 LES MILLS BODYCOMBAT	8:00 ~ 8:30 LES MILLS DANCE	8:00 ~ 8:30 LES MILLS BODYBALANCE	8:00 ~ 8:30 LES MILLS BODYCOMBAT	8:00 ~ 8:45 LES MILLS DANCE	8:00 ~ 8:30 LES MILLS BODYBALANCE	8:00 ~ 8:45 LES MILLS BODYBALANCE
9:00			レッスン変更	レッスン変更		レッスン変更	
	9:00 ~ 9:30 LES MILLS CORE	9:00 ~ 9:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	9:00 ~ 9:30 LES MILLS DANCE	9:00 ~ 9:30 LES MILLS DANCE	9:15 ~ 10:00 LES MILLS CORE	9:00 ~ 9:30 LES MILLS DANCE	9:15 ~ 10:00 LES MILLS CORE
10:00	レッスン変更	レッスン変更					
	10:00 ~ 10:30 LES MILLS BODYPUMP	10:00 ~ 10:30 LES MILLS BODYATTACK	10:00 ~ 10:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:00 ~ 10:30 LES MILLS BODYATTACK	10:30 ~ 11:00 13日、休講の為 Virtual BODYCOMBATに変更	10:00 ~ 10:30 LES MILLS CORE	10:30 ~ 11:30 10:30 ~ 11:00 はじめてエアロ (円山 可奈子)
11:00				12日、休講の為 Virtual BODYBALANCEに変更		レッスン変更	
	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 ~ 11:45 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 LES MILLS BODYPUMP	11:00 ~ 11:30 LES MILLS BODYCOMBAT
12:00	レッスン変更		11日、休講の為 Virtual DANCEに変更				
	12:30 ~ 13:15 LES MILLS DANCE	12:30 ~ 13:15 LES MILLS CORE	12:15 ~ 13:00 LES MILLS CORE	12:00 ~ 12:30 パレトン(MIYAKO)	13日、休講の為 Virtual DANCEに変更	12:00 ~ 12:45 LES MILLS BODYATTACK	12:00 ~ 13:00 12:00 ~ 13:00 RUN GET SUPER FIT LES MILLS BODYPUMP
13:00				12日、休講の為 Virtual DANCEに変更			
	13:30 ~ 14:00 LES MILLS BODYATTACK	13:30 ~ 14:00 LES MILLS CORE	13:00 ~ 13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00 ~ 13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	12:30 ~ 13:15 LES MILLS BODYBALANCE	13:15 ~ 14:00 LES MILLS BODYBALANCE	15日、19日、BUNGEE 12日、26日BODYPUMP レッスン変更 13:30 ~ 14:30 LES MILLS BODYBALANCE
14:00			レッスン変更	レッスン変更	レッスン変更		
	13:45 ~ 14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:45 ~ 14:30 LES MILLS DANCE	14:30 ~ 15:30 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00 ~ 14:30 LES MILLS CORE	13:45 ~ 14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	14:30 ~ 15:00 体幹エクササイズ (staff)	15:00 ~ 16:00 LES MILLS BODYATTACK
15:00		レッスン変更			レッスン変更		
	15:00 ~ 15:30 LES MILLS GRIT CARDIO	15:00 ~ 15:30 LES MILLS BODYBALANCE	15:00 ~ 15:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00 ~ 15:30 LES MILLS BODYPUMP	15:00 ~ 15:30 LES MILLS GRIT CARDIO	15:30 ~ 16:15 LES MILLS BODYCOMBAT DANCE (KYOKA) (吉田)	16:30 ~ 17:30 Lewayogaレヴァヨガ (ハンモックヨガ)※有料 定員:2名
16:00							
	16:00 ~ 16:30 LES MILLS BODYATTACK	16:00 ~ 17:00 LES MILLS BODYCOMBAT	16:00 ~ 16:30 LES MILLS DANCE	16:00 ~ 16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	16:00 ~ 16:30 LES MILLS BODYATTACK	11日、25日...COMBAT 4日、18日...DANCE	16:30 ~ 17:30 Lewayogaレヴァヨガ (ハンモックヨガ)※有料 定員:2名
17:00			レッスン変更		レッスン変更		
	17:00 ~ 18:00 KIDS DANCE (HAZUKI)	17:30 ~ 18:00 LES MILLS BODYPUMP	17:00 ~ 17:30 LES MILLS CORE	17:00 ~ 17:30 LES MILLS BODYBALANCE	17:00 ~ 17:45 LES MILLS CORE	16:45 ~ 17:30 LES MILLS DANCE LES MILLS BODYCOMBAT	5日、12日、19日...休講のため Virtual BODYCOMBATに変更
18:00	レッスン変更			レッスン変更	レッスン変更		
	18:30 ~ 19:00 LES MILLS CORE	18:30 ~ 19:00 LES MILLS CORE	18:00 ~ 19:00 LES MILLS BODYBALANCE	18:00 ~ 18:30 LES MILLS BODYATTACK	18:15 ~ 19:00 LES MILLS BODYPUMP	18:00 ~ 18:30 LES MILLS CORE	18:00 ~ 18:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC
19:00							レッスン変更
	19:30 ~ 20:30 はじめての STYLE JAZZ (HAZUKI)	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYCOMBAT (山口 奈穂)	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYATTACK (橋本 拓実)	19:00 ~ 19:45 LES MILLS DANCE	19:30 ~ 20:15 LES MILLS DANCE (吉田 蒼葉)	19:00 ~ 19:30 LES MILLS GRIT CARDIO	19:00 ~ 19:30 LES MILLS CORE
20:00			11日、休講の為 Virtual BODYATTACKに変更				
	21:00 ~ 21:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:45 ~ 21:45 パワーヨガ (戸神 佐知子)	20:45 ~ 21:45 LES MILLS BODYPUMP	20:15 ~ 21:00 LES MILLS BODYPUMP	20:45 ~ 21:45 ダイナミックフローヨガ (Ellie)	20:00 ~ 21:00 LES MILLS BODYPUMP	20:00 ~ 20:45 LES MILLS DANCE
21:00			レッスン変更				
	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYBALANCE	22:15 ~ 23:00 LES MILLS DANCE	22:15 ~ 23:00 LES MILLS DANCE	21:30 ~ 22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13日、休講の為 Virtual BODYBALANCEに変更 レッスン変更	21:30 ~ 22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15 ~ 22:00 LES MILLS BODYATTACK
22:00				レッスン変更		レッスン変更	
	23:00 ~ 23:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYPUMP	23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYBALANCE	23:00 ~ 23:30 LES MILLS DANCE	23:00 ~ 23:30 LES MILLS DANCE	23:00 ~ 23:30 LES MILLS DANCE	22:30 ~ 23:30 LES MILLS BODYPUMP
23:00							

* 黒塗りはインストラクターによるLIVEレッスンです。

* 12月30日(月)~1月3日(金)の年末年始はノースタッフデーのため、すべてヴァーチャルレッスンに変更となります。何卒、ご理解いただきますようお願い申し上げます。