

LeXy Fit 松阪 GW特別スケジュール

5/3(土)~5/6(火)

	3日(土) SAT	4日(日) SUN	5日(月) MON	6日(火) TUE
9:00	9:00 ~ 9:30 LES MILLS DANCE	9:15 ~ 10:00 LES MILLS CORE	9:00 ~ 9:30 LES MILLS CORE	9:00 ~ 9:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC
10:00	10:00 ~ 10:30 LES MILLS CORE	10:30 ~ 11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:00 ~ 11:00 LES MILLS BODYPUMP	10:00 ~ 10:30 LES MILLS BODYATTACK
11:00	11:00 ~ 11:30 LES MILLS BODYPUMP			11:00 ~ 12:00 モーニングヨガ (CHIAKI)
12:00	12:00 ~ 12:45 LES MILLS BODYATTACK	有料レッスン 12:00 ~ 13:00 初心者トレ塾 (岸田 章宏) *事前予約制(550円)	11:30~12:00 体幹エクササイズ (staff)	
13:00	13:15~14:00 LES MILLS BODYBALANCE	13:30 ~ 14:15 LES MILLS BODYBALANCE	12:30 ~ 13:15 LES MILLS DANCE (吉田 蒼菜)	12:30 ~ 13:15 LES MILLS BODYCOMBAT (山口 奈穂)
14:00			13:45 ~ 14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:45 ~ 14:30 LES MILLS DANCE
15:00	14:30~15:00 体幹エクササイズ (staff)	14:30 ~ 15:15 LES MILLS DANCE		
16:00	15:30 ~ 16:15 LES MILLS DANCE (吉田 蒼菜)	15:30 ~ 16:00 LES MILLS CORE	15:00 ~ 15:30 LES MILLS GRIT CARDIO	15:00 ~ 15:30 LES MILLS BODYBALANCE
17:00	16:45 ~ 17:30 LES MILLS BODYCOMBAT	有料レッスン 16:30 ~ 17:30 Lewayogaレヴァヨガ (ハンモックヨガ)	16:00 ~ 16:30 LES MILLS BODYATTACK	16:00 ~ 17:00 LES MILLS BODYCOMBAT
18:00			17:00 ~ 18:00 LES MILLS BODYPUMP	17:30~18:00 LES MILLS BODYPUMP
19:00	18:00 ~ 18:30 LES MILLS CORE	18:00 ~ 18:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	18:30 ~ 19:00 LES MILLS CORE	18:30 ~ 19:00 LES MILLS CORE
20:00	19:00 ~ 19:30 LES MILLS GRIT CARDIO	19:00 ~ 19:30 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30 ~ 20:15 LES MILLS DANCE	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYCOMBAT
21:00	20:00 ~ 21:00 LES MILLS BODYPUMP	20:00 ~ 20:45 LES MILLS DANCE	20:45 ~ 21:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:45 ~ 21:45 パワーヨガ (戸神 佐知子)
22:00	21:30 ~ 22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15 ~ 22:00 LES MILLS BODYATTACK	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYBALANCE	
		22:30 ~ 23:30 LES MILLS BODYPUMP		22:15 ~ 23:00 LES MILLS DANCE

*0時~9時までのスケジュールは5月のスケジュールの通りです