



LeXy Fit 松阪 STUDIO Program

2026年2月

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00						
WS 0:00 ~ 0:30 BODYCOMBAT	0:00 ~ 0:30 BODYPUMP	23:30 ~ 0:30 BODYCOMBAT	23:30 ~ 0:30 BODYBALANCE	0:00 ~ 0:30 BODYBALANCE	23:30 ~ 0:30 BODYBALANCE	0:00 ~ 0:30 CORE
1:00 1:00 ~ 1:30 BODYATTACK	1:00 ~ 1:30 BODYBALANCE	1:00 ~ 1:30 CORE	1:00 ~ 1:30 BODYATTACK	1:00 ~ 1:30 BODYATTACK	1:00 ~ 1:30 GRIT STRENGTH	1:00 ~ 1:30 BODYATTACK
2:00 2:00 ~ 2:30 CORE	2:00 ~ 2:30 DANCE	2:00 ~ 2:30 BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 BODYPUMP	2:00 ~ 2:30 BODYBALANCE
3:00 3:00 ~ 3:30 GRIT ATHLETIC	3:00 ~ 3:30 GRIT CARDIO	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 BODYPUMP
4:00 4:00 ~ 4:30 DANCE	4:00 ~ 4:30 CORE	4:00 ~ 4:30 BODYBALANCE	4:00 ~ 4:30 DANCE	4:00 ~ 4:30 BODYPUMP	4:00 ~ 4:30 CORE	4:00 ~ 4:30 DANCE
5:00 5:00 ~ 5:30 BODYPUMP	5:00 ~ 5:30 BODYATTACK	5:00 ~ 5:30 DANCE	5:00 ~ 5:30 BODYPUMP	5:00 ~ 5:30 CORE	5:00 ~ 5:30 GRIT CARDIO	5:00 ~ 5:30 GRIT CARDIO
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 ~ 7:45 BODYCOMBAT	7:00 ~ 7:30 BODYATTACK	7:00 ~ 7:30 DANCE
8:00 8:00 ~ 8:30 BODYCOMBAT	8:00 ~ 8:30 DANCE	8:00 ~ 8:30 BODYBALANCE	8:00 ~ 8:30 BODYCOMBAT	8:15 ~ 9:00 DANCE	8:00 ~ 8:30 BODYBALANCE	8:00 ~ 8:45 BODYATTACK
9:00 9:00 ~ 9:30 CORE	9:00 ~ 9:30 GRIT ATHLETIC	9:00 ~ 9:30 DANCE	9:00 ~ 9:30 DANCE	9:30 ~ 10:30 BODYATTACK	9:00 ~ 9:30 DANCE	9:15 ~ 10:00 CORE
10:00 10:00 ~ 10:30 BODYPUMP	10:00 ~ 10:30 BODYATTACK	10:00 ~ 10:30 BODYCOMBAT	10:00 ~ 10:30 BODYATTACK	10:00 ~ 10:30 BODYATTACK	10:00 ~ 10:30 CORE	10:30 ~ 11:00 BODYCOMBAT
11:00 11:00 ~ 12:00 Hula (ヒロミ)	11:00~11:30 CORE	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)	11:00 ~ 11:45 はじめエアロ (円山 可奈子)	11:00 ~ 11:30 BODYPUMP	↓ 8日はマットピラティス(中瀬) 11:30 ~ 12:30 11:30 ~ 12:30
12:00 ↑ 23日は休講のため、マットピラティス(中瀬)	12:00~12:30 BODYPUMP	12:15 ~ 13:00 CORE	12:00~12:30 パレトン(MIYAKO)	12:15 ~ 13:15 BODYBALANCE	12:00 ~ 12:45 BODYATTACK	今日のBUNGEE SUPER FLYの実施はありません。 13:00 ~ 13:30 BODYBALANCE
13:00 12:30 ~ 13:15 DANCE	13:00~13:30 BODYCOMBAT	13:30~14:00 BODYATTACK	レッスン変更 13:00 ~ 13:30 BODYPUMP	13:15~14:00 BODYBALANCE	13:45 ~ 14:30 BODYBALANCE	13:45 ~ 14:15 BODYCOMBAT
14:00 13:45 ~ 14:30 BODYCOMBAT	14:00~15:00 BODYBALANCE	14:30 ~ 15:30 BODYCOMBAT	14:00 ~ 14:30 CORE	13:45 ~ 14:30 BODYCOMBAT	14:30~15:00 体幹エクササイズ (staff)	14:30 ~ 15:15 DANCE
15:00 15:00~15:30 GRIT CARDIO	15:30~16:00 GRIT CARDIO	16:00~16:30 DANCE	16:00 ~ 16:30 BODYCOMBAT	15:00 ~ 15:30 BODYBALANCE	28日は休講のため Virtual CORE	15:30 ~ 16:00 CORE
16:00 16:00 ~ 16:30 BODYATTACK	16:30~17:00 DANCE	17:00 ~ 17:30 CORE	17:00 ~ 17:45 BODYATTACK	17:00 ~ 17:45 CORE	16:00 ~ 16:30 BODYATTACK	16:30 ~ 17:30 Lewayogaレヴァヨガ (ハンモックヨガ)※有料定員:2名 Lowのみ
17:00 ↓ 16日は休講のため Virtual BODYPUMP	17:00 ~ 18:00 DANCE	17:30~18:00 CORE	17:00 ~ 17:45 BODYATTACK	17:00 ~ 17:45 CORE	16:45 ~ 17:30 BODYCOMBAT	18:00 ~ 18:30 GRIT ATHLETIC
18:00 KIDS DANCE 超入門クラス (HAZUKI)	18:30 ~ 19:00 BODYPUMP	18:00~19:00 BODYBALANCE	18:15 ~ 19:00 CORE	18:15 ~ 19:00 BODYPUMP	18:00 ~ 18:30 CORE	18:00 ~ 18:30 GRIT ATHLETIC
19:00 16日はマットピラティス(中瀬)	19:30 ~ 20:30 BODYCOMBAT	19:30 ~ 20:15 (山口 奈穂)	19:30 ~ 20:15 (橋本 拓実)	19:30~20:30 楽しくエアロ (円山 可奈子)	19:30 ~ 20:15 DANCE	19:00 ~ 19:30 GRIT CARDIO
20:00 20:00 ~ 20:30 KIDS DANCE 超入門クラス (HAZUKI)	20:45 ~ 21:45 BODYCOMBAT	20:45 ~ 21:45 BODYATTACK	21:00~21:30 BODYPUMP	20:45 ~ 21:45 DANCE	20:00 ~ 21:00 BODYPUMP	20:00 ~ 20:45 DANCE
21:00 ↑ 16日は楽しくダンスが休講のため Virtual DANCE	21:00 ~ 21:30 BODYCOMBAT	22:15 ~ 23:00 DANCE	22:15 ~ 23:00 DANCE	22:00~22:30 BODYCOMBAT	21:30 ~ 22:30 BODYCOMBAT	21:15 ~ 22:00 BODYATTACK
22:00 22:00 ~ 22:30 BODYBALANCE	22:15 ~ 23:00 DANCE	22:15 ~ 23:00 DANCE	22:15 ~ 23:00 DANCE	22:15 ~ 23:00 BODYCOMBAT	23:00 ~ 23:30 DANCE	22:30 ~ 23:30 BODYPUMP
23:00 23:00 ~ 23:30 GRIT STRENGTH	23:30 ~ 0:30 BODYPUMP	23:30 ~ 0:30 BODYBALANCE	23:30 ~ 0:30 BODYBALANCE	23:30 ~ 0:30 BODYBALANCE	23:00 ~ 23:30 DANCE	23:00 ~ 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。

* スペシャルプログラム…マットピラティス(中瀬)

【8日(日)11:30~12:30】【16日(月)18:05~19:05】【23日11:00~12:00】