LeXy Fit 松阪 STUDIO Program

2026年11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 BODYPUMP	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		9:00 ～ 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 ↓19日は休講の為 Virtual BODYBALANCE	9:30 ～ 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 ～ 12:00 ベーシックヨガ （RYOMA）	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 はじめてエアロ （円山 可奈子）	11:00 ～ 11:30 BODYPUMP	
12:00			12:15 ～ 13:00 CORE	12:00~12:30 バレトン(MIYAKO) ↑19日は休講の為 Virtual DANCE30	12:15 ～ 13:15 BODYBALANCE	12:00 ～ 12:30 BODYATTACK	11:00 ～ 12:30 BODYPUMP
13:00	12:30 ～ 13:15 DANCE	12:30~13:00 BODYPUMP		13:00 ～ 13:30 BODYPUMP		13:00~13:30 GRIT | CARDIO	13:00 ～ 13:30 BODYBALANCE
14:00	13:45 ～ 14:30 BODYATTACK	13:30~14:00 BODYCOMBAT	13:30~14:00 BODYBALANCE	14:00 ～ 14:30 CORE	13:45 ～ 14:30 BODYCOMBAT	14:00~15:00 マットピラティス （中瀬）	13:45 ～ 14:15 BODYCOMBAT
15:00	15:00～ 15:30 BODYBALANCE	14:30~15:00 BODYBALANCE 15:30~16:00 GRIT | CARDIO	14:30 ～ 15:30 BODYCOMBAT	15:00 ～ 15:30 BODYATTACK	15:00 ～ 15:30 CORE	15:30 ～ 16:15 BODYPUMP （中瀬 颯樹）	14:30 ～ 15:15 DANCE 15:30 ～ 16:00 CORE
16:00	16:00 ～ 16:30 BODYCOMBAT	16:30~17:00 DANCE	16:00 ～ 16:30 DANCE	16:00 ～ 16:30 BODYBALANCE	16:00 ～ 16:30 GRIT | ATHLETIC		16:30 ～ 17:30 Lewayogaレヴァヨガ （ハンモックヨガ）※有料
17:00	17:00 ～ 17:30 CORE	17:30 ～ 18:00 BODYPUMP	17:00 ～ 17:30 CORE	17:00 ～ 17:45 BODYCOMBAT	17:00 ～ 17:45 BODYATTACK	16:45 ～ 17:30 BODYCOMBAT	1日15日29日は休講の為 VirtualBODYBALANCE
18:00	18:00~19:00 KIDS DANCE 超入門クラス （cOco6）	18:30 ～ 19:00 CORE	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			レッスン変更			19:00 ～ 19:30 GRIT | CARDIO	19:00 ～ 19:30 BODYCOMBAT
20:00	19:30 ～ 20:30 Let's DANCE （cOco6）	19:30 ～ 20:15 BODYCOMBAT （山口 奈穂） 3日24日は休講のため VirtualBODYCOMBAT	19:30 ～ 20:15 BODYATTACK 4日先週の振り替え 橋本のBODYATTACK	19:30~20:30 楽しくエアロ （円山 可奈子）	19:30 ～ 20:30 DANCE	20:00 ～ 21:00 BODYPUMP	20:00 ～ 20:45 DANCE
21:00	21:00~21:30 BODYCOMBAT	20:45 ～ 21:45 パワーヨガ （戸神 佐知子）	20:45 ～ 21:45 BODYPUMP	21:00~21:30 BODYPUMP	20:45~21:45 ダイナミックフローヨガ （Ellie）	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	22:00~22:30 BODYCOMBAT	22:15 ～ 23:00 BODYCOMBAT		22:30 ～ 23:30 BODYPUMP
23:00	23:00 ～ 23:30 GRIT | STRENGTH	23:30 ～ 0:30 BODYPUMP	23:30 ～ 0:30 BODYBALANCE	23:00 ～ 23:30 DANCE	23:30 ～ 0:30 BODYBALANCE	23:00 ～ 23:30 DANCE	

＊黒塗りはインストラクターによるLIVEレッスンです。
＊4日･･･LiveLesson BODYATTACK(橋本)
＊13日は臨時ノースタッフデーとなります。
＊15日はLeXy祭の為、臨時ノースタッフデーとなります。