

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00	0:00 ~ 0:30 LES MILLS SH'BAM	0:00 ~ 0:30 LES MILLS BODYATTACK	0:00 ~ 0:45 LES MILLS BODYPUMP	0:00 ~ 0:45 LES MILLS BODYCOMBAT	23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYATTACK	0:00 ~ 0:30 LES MILLS BODYBALANCE	23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYPUMP
1:00	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYBALANCE	1:00 ~ 1:45 LES MILLS BODYCOMBAT	1:15 ~ 2:00 LES MILLS BODYBALANCE	1:15 ~ 2:00 LES MILLS SH'BAM	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYBALANCE	1:00 ~ 1:30 LES MILLS SH'BAM	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYATTACK
2:00	2:00 ~ 2:30 LES MILLS BODYPUMP	2:15 ~ 2:45 LES MILLS SH'BAM	2:30 ~ 3:00 LES MILLS BODYATTACK	2:30 ~ 3:00 GRIT   CARDIO	2:00 ~ 2:30 LES MILLS BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 CORE	2:00 ~ 2:30 GRIT   ATHLETIC
3:00	3:00 ~ 3:30 LES MILLS SH'BAM	3:15 ~ 3:45 LES MILLS BODYPUMP	3:30 ~ 4:00 CORE	3:30 ~ 4:00 LES MILLS BODYATTACK	3:00 ~ 3:30 barre	3:00 ~ 3:30 GRIT   STRENGTH	3:00 ~ 3:30 LES MILLS BODYCOMBAT
4:00	4:00 ~ 4:30 LES MILLS BODYATTACK	4:15 ~ 4:45 LES MILLS BODYBALANCE	4:30 ~ 5:00 LES MILLS SH'BAM	4:30 ~ 5:00 LES MILLS BODYCOMBAT	4:00 ~ 4:30 LES MILLS BODYPUMP	4:00 ~ 4:30 barre	4:00 ~ 4:30 LES MILLS SH'BAM
5:00	5:00 ~ 5:30 CORE	5:15 ~ 5:45 LES MILLS BODYATTACK	5:30 ~ 6:00 LES MILLS BODYCOMBAT	5:30 ~ 6:00 LES MILLS BODYBALANCE	5:00 ~ 5:30 LES MILLS BODYATTACK	5:00 ~ 5:30 LES MILLS BODYPUMP	5:00 ~ 5:30 LES MILLS BODYBALANCE
6:00	6:00 ~ 6:30 GRIT   CARDIO	6:15 ~ 6:45 LES MILLS BODYCOMBAT	6:30 ~ 7:00 barre	6:30 ~ 7:00 GRIT   STRENGTH	6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYBALANCE	6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYATTACK	6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYPUMP
7:00	7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYCOMBAT	7:15 ~ 8:00 LES MILLS SH'BAM	7:30 ~ 8:00 LES MILLS BODYPUMP	7:30 ~ 8:15 LES MILLS BODYATTACK	7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYCOMBAT	7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYBALANCE	7:00 ~ 7:30 CORE
8:00	8:00 ~ 8:30 LES MILLS BODYBALANCE	8:30 ~ 9:00 CORE	8:30 ~ 9:15 LES MILLS BODYBALANCE	8:45 ~ 9:15 LES MILLS BODYCOMBAT	8:00 ~ 8:30 LES MILLS SH'BAM	8:00 ~ 8:30 LES MILLS BODYCOMBAT	8:00 ~ 8:45 LES MILLS BODYBALANCE
9:00	9:00 ~ 9:30 LES MILLS SH'BAM	9:30 ~ 10:15 LES MILLS BODYATTACK	9:45 ~ 10:30 LES MILLS SH'BAM	9:45 ~ 10:15 GRIT   ATHLETIC	9:00 ~ 9:30 LES MILLS BODYPUMP	9:00 ~ 9:30 LES MILLS SH'BAM	9:30 ~ 10:30 LES MILLS BODYCOMBAT
10:00	10:00 ~ 10:30 LES MILLS BODYPUMP	10:45 ~ 11:45 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00 ~ 12:00 ★ ビギナーヨガ (Mai)	10:45 ~ 11:15 LES MILLS BODYBALANCE	11:00 ~ 12:00 ★ デトックスヨガ (Mai)	11:00 ~ 11:30 LES MILLS BODYATTACK ↑ 7日: 代行 BODYCOMBAT (天野)	11:00 ~ 11:45 LES MILLS SH'BAM
11:00	↓ 1・3・5週 ↓ 第2・4週 11:00~11:45 LES MILLS SH'BAM ★ Hula (YUKARI)	12:15 ~ 12:45 CORE	12:30 ~ 13:30 LES MILLS BODYATTACK	12:30 ~ 13:15 LES MILLS BODYBALANCE	12:30 ~ 13:15 LES MILLS BODYBALANCE	12:00 ~ 13:00 ★ ハタヨガベーシック (橋本) ↑ 7日: 代行 (Mai)	12:15 ~ 13:00 LES MILLS BODYATTACK
12:00	12:30 ~ 13:30 LES MILLS BODYBALANCE	13:15 ~ 13:45 barre	↓ 第1・3週 ↓ 第2・4週 14:00~15:00 ★ Hula (YUKARI)	13:15 ~ 14:00 LES MILLS BODYCOMBAT	13:45 ~ 14:30 LES MILLS BODYPUMP	13:30 ~ 14:00 LES MILLS SH'BAM	14:00~15:00 LES MILLS BODYPUMP NEW (大腹)
13:00	14:00 ~ 15:00 有料 LeAL (リアルエアリアル) YOGA (Chica)	14:15 ~ 14:45 LES MILLS BODYPUMP	14:00 ~ 15:00 ★ Hula (YUKARI)	14:30 ~ 15:00 GRIT   ATHLETIC	15:00 ~ 15:30 LES MILLS BODYATTACK	14:30 ~ 15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	↑ 1・3・5週 ↑ 第2・4週
14:00	前日までにご予約下さい ↑ 2日: n・f・h BODYCOMBAT	15:15 ~ 16:15 ★ 美姿勢ヨガ (Chica) ↑ 3日: n・f・h BODYBALANCE	15:30 ~ 16:15 LES MILLS BODYBALANCE	15:30 ~ 16:00 LES MILLS BODYBALANCE	16:00 ~ 16:30 GRIT   CARDIO	15:30~16:30 有料 LeAL 7777777 (Chica) ↑ 第1・3週 ↑ 第2・4週	15:30 ~ 16:15 LES MILLS SH'BAM
15:00	16:00 ~ 16:30 LES MILLS SH'BAM	16:45 ~ 17:45 有料 Kidsエクササイズ P K X y (ピクシー) (Chica) ↑ 3日: n・f・h BODYCOMBAT	16:45 ~ 17:30 LES MILLS BODYPUMP	16:30 ~ 17:00 LES MILLS SH'BAM	17:00 ~ 17:30 LES MILLS BODYCOMBAT	17:00 ~ 17:30 CORE ↑ 28日休講 (拳闘部)	16:45 ~ 17:15 barre
16:00	17:00 ~ 17:30 LES MILLS BODYBALANCE	18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYPUMP	18:00 ~ 18:45 LES MILLS SH'BAM	17:30 ~ 18:00 LES MILLS BODYPUMP	18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYBALANCE	18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYPUMP	17:45 ~ 18:30 LES MILLS BODYCOMBAT ↑ 15、22日休講 (拳闘部)
17:00	18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYPUMP	18:15 ~ 19:00 LES MILLS BODYBALANCE	19:00 ~ 19:45 LES MILLS SH'BAM	18:30 ~ 19:00 LES MILLS BODYATTACK	19:00 ~ 19:45 LES MILLS BODYBALANCE	19:00 ~ 19:45 LES MILLS BODYPUMP	19:00 ~ 19:30 LES MILLS BODYBALANCE
18:00	19:15 ~ 20:15 有料 LeAL 7777777 (Chica) ↑ 第3・5週 ↑ 第2・4週 ↑ 2日: n・f・h BODYBALANCE	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYPUMP (Chica) ↑ 3日: n・f・h BODYPUMP	19:15 ~ 20:00 LES MILLS BODYCOMBAT (天野)	19:30 ~ 20:30 ★ 全身フローヨガ & ストレッチ (MIYAKO)	19:15 ~ 20:00 LES MILLS SH'BAM (吉田) (橋本) ↑ 第1・3週 ↑ 第2・4週	19:15 ~ 20:15 LES MILLS BODYBALANCE	19:00 ~ 19:30 LES MILLS BODYBALANCE
19:00	20:00 ~ 20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:45 ~ 21:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30 ~ 21:00 CORE	21:00 ~ 22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30 ~ 21:15 LES MILLS BODYPUMP	20:45 ~ 21:45 LES MILLS BODYATTACK	20:00 ~ 20:30 CORE
20:00	20:45 ~ 21:45 有料 LeAL (リアル) LOWエアリアルYOGA (Chica)	21:00 ~ 21:30 LES MILLS SH'BAM	21:30 ~ 22:30 LES MILLS BODYPUMP	21:00 ~ 22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:45 ~ 22:30 LES MILLS SH'BAM	22:15 ~ 23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:00 ~ 21:30 LES MILLS SH'BAM
21:00	前日までにご予約下さい ↑ 2日: n・f・h SH'BAM (45分)	22:15 ~ 22:45 LES MILLS BODYATTACK	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYBALANCE	22:30 ~ 23:00 LES MILLS SH'BAM	22:30 ~ 23:00 LES MILLS SH'BAM	22:15 ~ 23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYCOMBAT
22:00	22:15 ~ 23:45 LES MILLS BODYCOMBAT	23:00 ~ 23:45 LES MILLS SH'BAM	23:00 ~ 23:45 LES MILLS BODYBALANCE	23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYATTACK	23:00 ~ 23:30 GRIT   ATHLETIC	23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYPUMP	23:00 ~ 23:30 LES MILLS BODYATTACK
23:00	23:15 ~ 23:45 LES MILLS BODYCOMBAT	23:00 ~ 23:45 LES MILLS SH'BAM	23:00 ~ 23:45 LES MILLS BODYBALANCE	23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYATTACK	23:00 ~ 23:30 GRIT   ATHLETIC	23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYPUMP	23:00 ~ 23:30 LES MILLS BODYATTACK

黒塗りはインストラクターによるLiveレッスン ★はLiveとZOOMリモートの併用レッスン 有料は別料金のレッスンです

### 【LeXy 拳闘部】

(ミットを使用した少人数制ボクササイズレッスンです) ※事前予約制、参加費：550円、レンタルグローブ代：550円

【2ndスタジオ】

20:00~20:45

6日(金)、10日(火)、13日(金)、18日(水)、27日(金)

【1stスタジオ】

17:30~18:15 (30)

15日(日)、22日(日)、28日(土)

※土日祝は定員4名、4名の際は1時間レッスンとなります