LeXy Fit 鈴鹿　1st STUDIO Program

2023年3月

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00	0:00 ～ 0:30 LesMILLS SH'BAM	0:00 ～ 0:30 LesMILLS BODYATTACK	0:00 ～ 0:45 LesMILLS BODYPUMP	0:00 ～ 0:45 LesMILLS BODYCOMBAT	23:30 ～ 0:30 LesMILLS BODYATTACK	0:00 ～ 0:30 LesMILLS BODYBALANCE	23:30 ～ 0:30 LesMILLS BODYPUMP
1:00	1:00 ～ 1:30 LesMILLS BODYBALANCE	1:00 ～ 1:45 LesMILLS BODYCOMBAT	1:15 ～ 2:00 LesMILLS BODYBALANCE	1:15 ～ 2:00 LesMILLS SH'BAM	1:00 ～ 1:30 LesMILLS BODYBALANCE	1:00 ～ 1:30 LesMILLS SH'BAM	1:00 ～ 1:30 LesMILLS BODYATTACK
2:00	2:00 ～ 2:30 LesMILLS BODYPUMP	2:15 ～ 2:45 LesMILLS SH'BAM	2:30 ～ 3:00 LesMILLS BODYATTACK	2:30 ～ 3:00 LesMILLS GRIT | CARDIO	2:00 ～ 2:30 LesMILLS BODYCOMBAT	2:00 ～ 2:30 LesMILLS CORE	2:00 ～ 2:30 LesMILLS GRIT | ATHLETIC
3:00	3:00 ～ 3:30 LesMILLS SH'BAM	3:15 ～ 3:45 LesMILLS BODYPUMP	3:30 ～ 4:00 LesMILLS CORE	3:30 ～ 4:00 LesMILLS BODYATTACK	3:00 ～ 3:30 barre	3:00 ～ 3:30 LesMILLS GRIT | STRENGTH	3:00 ～ 3:30 LesMILLS BODYCOMBAT
4:00	4:00 ～ 4:30 LesMILLS BODYATTACK	4:15 ～ 4:45 LesMILLS BODYBALANCE	4:30 ～ 5:00 LesMILLS SH'BAM	4:30 ～ 5:00 LesMILLS BODYCOMBAT	4:00 ～ 4:30 LesMILLS BODYPUMP	4:00 ～ 4:30 barre	4:00 ～ 4:30 LesMILLS SH'BAM
5:00	5:00 ～ 5:30 LesMILLS CORE	5:15 ～ 5:45 LesMILLS BODYATTACK	5:30 ～ 6:00 LesMILLS BODYCOMBAT	5:30 ～ 6:00 LesMILLS BODYBALANCE	5:00 ～ 5:30 LesMILLS BODYATTACK	5:00 ～ 5:30 LesMILLS BODYPUMP	5:00 ～ 5:30 LesMILLS BODYBALANCE
6:00	6:00 ～ 6:30 LesMILLS GRIT | CARDIO	6:15 ～ 6:45 LesMILLS BODYCOMBAT	6:30 ～ 7:00 barre	6:30 ～ 7:00 LesMILLS GRIT | STRENGTH	6:00 ～ 6:30 LesMILLS BODYBALANCE	6:00 ～ 6:30 LesMILLS BODYATTACK	6:00 ～ 6:30 LesMILLS BODYPUMP
7:00	7:00 ～ 7:30 LesMILLS BODYCOMBAT	7:15 ～ 8:00 LesMILLS SH'BAM	7:30 ～ 8:00 LesMILLS BODYPUMP	7:30 ～ 8:15 LesMILLS BODYATTACK	7:00 ～ 7:30 LesMILLS BODYCOMBAT	7:00 ～ 7:30 LesMILLS BODYBALANCE	7:00 ～ 7:30 LesMILLS CORE
8:00	8:00 ～ 8:30 LesMILLS BODYBALANCE	8:30 ～ 9:00 LesMILLS CORE	8:30 ～ 9:15 LesMILLS BODYBALANCE	8:45 ～ 9:15 LesMILLS BODYCOMBAT	8:00 ～ 8:30 LesMILLS SH'BAM	8:00 ～ 8:30 LesMILLS BODYCOMBAT	8:00 ～ 8:45 LesMILLS BODYBALANCE
9:00	9:00 ～ 9:30 LesMILLS SH'BAM	9:30 ～ 10:15 LesMILLS BODYATTACK	9:45 ～ 10:30 LesMILLS SH'BAM	9:45 ～ 10:15 LesMILLS GRIT | ATHLETIC	9:00 ～ 9:30 LesMILLS BODYPUMP	9:00 ～ 9:30 LesMILLS SH'BAM	9:30 ～ 10:30 LesMILLS BODYCOMBAT
10:00	10:00 ～ 10:30 LesMILLS BODYPUMP				10:00 ～ 10:30 barre	10:00 ～ 10:30 LesMILLS BODYPUMP	
11:00	↓第1・3　↓第2・4 11:00～11:45 LesMILLS SH'BAM 11:00～12:00 ★ Hula (YUKARI)	10:45 ～ 11:45 LesMILLS BODYCOMBAT	NEW 11:00 ～ 12:00 ★ リラックスヨガ (Ryoma) ↑8日休講の為、VirtualBODYBALANCE	10:45 ～ 11:15 LesMILLS BODYBALANCE	NEW 11:00 ～ 12:00 ★ ピラティス入門 (YUKO)	11:00 ～ 11:30 LesMILLS BODYATTACK (橋本)	11:00 ～ 11:45 LesMILLS SH'BAM
12:00		12:15 ～ 12:45 LesMILLS CORE	12:30 ～ 13:30 LesMILLS BODYATTACK	11:45 ～ 12:45 LesMILLS BODYPUMP		12:00 ～ 13:00 ★ ハタヨガベーシック (橋本)	↓26日休講（ｲﾍﾞﾝﾄ開催） 12:15 ～ 13:00 LesMILLS BODYATTACK
13:00	12:30 ～ 13:30 LesMILLS BODYBALANCE	13:15 ～ 13:45 barre	↓第1・3・5　↓第2・4	13:15 ～ 14:00 LesMILLS BODYCOMBAT	12:30 ～ 13:15 LesMILLS BODYBALANCE	13:30 ～ 14:00 LesMILLS SH'BAM	↑26日 12:15～13:00 イベント開催！「ストレッチポールセミナー」講師：浅野
14:00	有料 14:00 ～ 15:00 LeAL(リール) エアリアルYOGA (Chica) 前日までにご予約下さい	14:15 ～ 14:45 LesMILLS BODYPUMP	14:00～15:00 ★ Hula (YUKARI) 14:00～14:45 LesMILLS SH'BAM	14:30 ～ 15:00 LesMILLS GRIT | ATHLETIC	13:45 ～ 14:30 LesMILLS BODYPUMP	14:30 ～ 15:00 LesMILLS BODYCOMBAT	14:00～14:45 LesMILLS BODYPUMP (大腹) 14:00～15:00 LesMILLS BODYPUMP ↑第3　↑第1・2・4
15:00		15:15 ～ 16:15 ★ 美姿勢ヨガ (Chica)	15:30 ～ 16:15 LesMILLS BODYBALANCE	15:30 ～ 16:00 LesMILLS BODYBALANCE	15:00 ～ 15:30 LesMILLS BODYATTACK	有料 15:30～16:30 LeAL エアリアルヨガ (Chica) 15:30～16:30 LesMILLS BODYATTACK ↑第1・3　↑第2・4	15:30 ～ 16:15 LesMILLS SH'BAM
16:00	16:00 ～ 16:30 LesMILLS SH'BAM				16:00 ～ 16:30 LesMILLS GRIT | CARDIO		
17:00	17:00 ～ 17:30 LesMILLS BODYBALANCE	有料 16:45 ～ 17:45 Kidsエクササイズ ＰＫＸｙ(ピクシー) (Chica)	16:45 ～ 17:30 LesMILLS BODYPUMP	16:30 ～ 17:00 LesMILLS SH'BAM	17:00 ～ 17:30 LesMILLS BODYCOMBAT	17:00 ～ 17:30 LesMILLS CORE	16:45 ～ 17:15 barre
18:00	18:00 ～ 18:45 LesMILLS BODYPUMP	18:15 ～ 19:00 LesMILLS BODYBALANCE	18:00 ～ 18:45 LesMILLS SH'BAM	17:30 ～ 18:00 LesMILLS BODYPUMP 18:30 ～ 19:00 LesMILLS BODYATTACK	18:00 ～ 18:45 LesMILLS BODYBALANCE	18:00 ～ 18:45 LesMILLS BODYPUMP	17:45 ～ 18:30 LesMILLS BODYCOMBAT ↑12、26日休講（拳闘部）
19:00							
20:00	19:15～20:00 LesMILLS BODYCOMBAT (Chica) ↑第1・3 19:15～20:15 美姿勢ヨガ ★ (Chica) ↑第2・4	19:30 ～ 20:15 LesMILLS BODYPUMP (Chica)	19:15 ～ 20:00 LesMILLS BODYCOMBAT (天野)	NEW 19:30 ～ 20:00 体幹エクササイズ (MIYAKO) 変更 20:15 ～ 20:45 ★ ストレッチヨガ (MIYAKO)	19:15 ～ 20:00 LesMILLS SH'BAM (吉田) LesMILLS BODYATTACK (橋本) ↑第1・3・5　↑第2・4	19:15 ～ 20:15 LesMILLS BODYBALANCE	19:00 ～ 19:30 LesMILLS BODYBALANCE 20:00 ～ 20:30 LesMILLS CORE
21:00	有料 20:45 ～ 21:45 LeAL(リール) LOW エアリアルYOGA (Chica) 前日までにご予約下さい	20:45 ～ 21:30 LesMILLS BODYCOMBAT	20:30 ～ 21:00 LesMILLS CORE	時間変更 21:15 ～ 21:45 LesMILLS BODYCOMBAT	20:30 ～ 21:15 LesMILLS BODYPUMP	20:45 ～ 21:45 LesMILLS BODYATTACK	21:00 ～ 21:30 LesMILLS SH'BAM
22:00	22:15 ～ 22:45 LesMILLS BODYATTACK	22:00 ～ 22:30 LesMILLS BODYBALANCE	21:30 ～ 22:30 LesMILLS BODYPUMP	22:30 ～ 23:00 LesMILLS SH'BAM	21:45 ～ 22:30 LesMILLS SH'BAM	22:15 ～ 23:00 LesMILLS BODYCOMBAT	22:00 ～ 22:30 LesMILLS BODYCOMBAT
23:00	23:15 ～ 23:45 LesMILLS BODYCOMBAT	23:00 ～ 23:45 LesMILLS SH'BAM	23:00 ～ 23:45 LesMILLS BODYBALANCE	23:30 ～ 0:30 LesMILLS BODYATTACK	23:00 ～ 23:30 LesMILLS GRIT | ATHLETIC	23:30 ～ 0:30 LesMILLS BODYPUMP	23:00 ～ 23:30 LesMILLS BODYATTACK

黒塗りはインスラクターによる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　1日（水）、8（水）、17日（金）、22日（水）、31日（金）

【 1stスタジオ 】　17：30～18：15（30）　12日（日）、26日（日）　※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