LeXy Fit 鈴鹿　1st STUDIO Program　2023年4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 LesMills 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 LesMills 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 LesMills 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	拡大・時間変更 9:00 ～ 10:00 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	レッスン変更 10:30 ～ 11:15 LesMills SH'BAM	9:00 ～ 9:30 LesMills BODYPUMP	9:00 ～ 9:30 LesMills SH'BAM	時間変更 9:15 ～ 10:00 LesMills SH'BAM
10:00	10:00 ～ 10:30 LesMills BODYPUMP	10:45 ～ 11:45 LesMills BODYCOMBAT	★ 11:00 ～ 12:00 リラックスヨガ (Ryoma)	11:45 ～ 12:45 LesMills BODYPUMP	10:00 ～ 10:30 LesMills barre	10:00 ～ 10:30 LesMills BODYPUMP	時間変更 10:30 ～ 11:30 LesMills BODYCOMBAT
11:00	↓第1・3　↓第2・4 11:00～11:45 LesMills SH'BAM / ★ 11:00～12:00 Hula (YUKARI)				★ 11:00 ～ 12:00 ピラティス入門 (YUKO)	11:00 ～ 11:30 LesMills BODYATTACK (橋本)	
12:00		12:15 ～ 12:45 LesMills CORE	12:30 ～ 13:30 LesMills BODYATTACK		12:30 ～ 13:15 LesMills BODYBALANCE	★ 12:00 ～ 13:00 ハタヨガベーシック (橋本)	時間変更 12:00 ～ 12:45 LesMills BODYATTACK
13:00	12:30 ～ 13:30 LesMills BODYBALANCE	13:15 ～ 13:45 LesMills barre		13:15 ～ 14:00 LesMills BODYCOMBAT		13:30 ～ 14:00 LesMills SH'BAM	追加 13:00 ～ 13:30 LesMills barre
14:00	前日までにご予約下さい 有料 14:00 ～ 15:00 LeAL(リール) エアリアルYOGA (Chica)	14:15 ～ 14:45 LesMills BODYPUMP	↓第1・3　↓第2・4 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) ↑第2・3 / 14:00～15:00 LesMills BODYPUMP
15:00	↑10日、17日　休講	15:15 ～ 16:15 ★ 美姿勢ヨガ (Chica) ↑11日,18日　ﾚｯｽﾝ変更/代行 ピラティス入門 (YUKO)	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) ↑第1・5 / 15:30～16:30 LesMills BODYATTACK ↑第2・3・4	↑第1・4 NEW 15:30～16:15 LesMills SH'BAM ↑第1・3・5 / 15:30～16:15 LesMills SH'BAM (吉田) ↑第2・4
16:00	16:00 ～ 16:30 LesMills SH'BAM	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	16:00 ～ 16:30 LesMills GRIT | CARDIO		
17:00	17:00 ～ 17:30 LesMills BODYBALANCE			17:30 ～ 18:00 LesMills BODYPUMP	17:00 ～ 17:30 LesMills BODYCOMBAT	17:00 ～ 17:30 LesMills CORE	16:45 ～ 17:15 LesMills barre
18:00	18:00 ～ 18:45 LesMills BODYPUMP	18:15 ～ 19:00 LesMills BODYBALANCE	18:00 ～ 18:45 LesMills SH'BAM	18:30 ～ 19:00 LesMills BODYATTACK	18:00 ～ 18:45 LesMills BODYBALANCE	18:00 ～ 18:45 LesMills BODYPUMP	17:45 ～ 18:30 LesMills BODYCOMBAT ↑16、23日休講(拳闘部)
19:00	レッスン変更 ↓第2・4 19:15～20:00 LesMills BODYATTACK (橋本) ↑第1・3 / 19:15～20:15 ★ ヨガ (Chica) 10日代行：橋本　↑	19:30 ～ 20:15 LesMills BODYPUMP (Chica) ↑11日、18日　代行：大腹	19:15 ～ 20:00 LesMills BODYCOMBAT (天野)	19:30 ～ 20:00 体幹エクササイズ (MIYAKO)	NEW 19:15 ～ 20:00 LesMills SH'BAM (吉田) ↑第1・3 / LesMills BODYCOMBAT (山口) ↑第2・4	19:15 ～ 20:15 LesMills BODYBALANCE	19:00 ～ 19:30 LesMills BODYBALANCE
20:00				★ 20:15 ～ 20:45 ストレッチヨガ (MIYAKO)			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) ↑10日、17日　休講	20:45 ～ 21:30 LesMills BODYCOMBAT	20:30 ～ 21:00 LesMills CORE	21:15 ～ 22:00 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　水曜日：5日、12日、19日、26日　金曜日：7日、14日、21日、28日

【 1stスタジオ 】　17：30～18：15（30）　16日（日）、23日（日）　※土日開催は定員4名、4名の際は1時間レッスンとなります