

	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 LES MILLS GRIT   CARDIO	2:00 ~ 2:30 LES MILLS BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 LES MILLS CORE	2:00 ~ 2:30 LES MILLS GRIT   ATHLETIC
3:00	3:00 ~ 3:30 LES MILLS SH'BAM	3:15 ~ 3:45 LES MILLS BODYPUMP	3:30 ~ 4:00 LES MILLS CORE	3:30 ~ 4:00 LES MILLS BODYATTACK	3:00 ~ 3:30 LES MILLS barre	3:00 ~ 3:30 LES MILLS 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 LES MILLS barre	4:00 ~ 4:30 LES MILLS SH'BAM
5:00	5:00 ~ 5:30 LES MILLS 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 LES MILLS GRIT   CARDIO	6:15 ~ 6:45 LES MILLS BODYCOMBAT	6:30 ~ 7:00 LES MILLS barre	6:30 ~ 7:00 LES MILLS 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 LES MILLS CORE
8:00	8:00 ~ 8:30 LES MILLS BODYBALANCE	8:30 ~ 9:00 LES MILLS CORE	8:30 ~ 9:15 LES MILLS BODYBALANCE	9:00 ~ 10:00 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 ~ 9:45 LES MILLS SH'BAM	9:30 ~ 10:15 LES MILLS BODYATTACK	9:45 ~ 10:30 LES MILLS SH'BAM	10:30 ~ 11:15 LES MILLS SH'BAM	9:00 ~ 9:30 LES MILLS BODYPUMP	9:00 ~ 9:30 LES MILLS SH'BAM	9:15 ~ 10:00 LES MILLS SH'BAM
10:00	10:00 ~ 10:30 LES MILLS BODYPUMP	10:45 ~ 11:45 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00 ~ 12:00 ★ リラックスヨガ (Ryoma)	11:45 ~ 12:45 LES MILLS BODYPUMP	NEW ★ はじめてピラティス (YUKO) 内容変更 ★ ピラティス初級 (YUKO)	11:00 ~ 11:30 LES MILLS BODYATTACK (橋本) ↑ 24日 レッスン変更 & 代行 BODYCOMBAT : STAFF ★ ハタヨガベーシック (橋本)	12:00 ~ 12:45 LES MILLS BODYATTACK
11:00	↓ 第1・2・3 ↓ 第4 11:00~11:45 LES MILLS SH'BAM ★ Hula (YUKARI)	12:15 ~ 12:45 LES MILLS CORE	↑ 21日 休講の為、 Hula BODYBALANCE 12:30 ~ 13:30 LES MILLS BODYATTACK	13:15 ~ 14:00 LES MILLS BODYCOMBAT	13:15 ~ 14:00 LES MILLS BODYBALANCE	12:00 ~ 13:00 ★ ハタヨガベーシック (橋本) ↑ 24日 代行: Chica	13:00 ~ 13:30 LES MILLS barre
12:00	12日 休講の為、 Hula SH'BAM 12:30 ~ 13:30 LES MILLS BODYBALANCE	13:15 ~ 13:45 LES MILLS barre	↓ 第1・3 ↓ 第2・4 14:00~15:00 ★ Hula (YUKARI) ★ LES MILLS SH'BAM	14:30 ~ 15:00 LES MILLS GRIT   ATHLETIC	14:30 ~ 15:30 LES MILLS BODYPUMP 拡大・時間変更	13:30 ~ 14:00 LES MILLS SH'BAM	↓ 第1・2 ↓ 第3・4 14:00~15:00 LES MILLS BODYPUMP LES MILLS BODYPUMP (大腹)
13:00	14:00 前日までにご予約下さい 有料 LeAL (リアル) エアリアルYOGA (Chica)	14:15 ~ 14:45 LES MILLS BODYPUMP	15:15 ~ 16:15 ★ 美姿勢ヨガ (Chica)	15:30 ~ 16:00 LES MILLS BODYBALANCE	15:30 ~ 16:30 LES MILLS GRIT   CARDIO	15:30 ~ 16:30 有料 LeAL (リアル) エアリアルYOGA (Chica)	15:00~16:15 LES MILLS SH'BAM 15:30~16:15 LES MILLS SH'BAM (吉田) ↑ 第1・2 ↑ 第3・4
14:00	14:00 前日までにご予約下さい 有料 LeAL (リアル) エアリアルYOGA (Chica)	16:45 ~ 17:45 有料 Kidsエクササイズ P K X y (ピクシー) (Chica)	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 LES MILLS CORE	16:45 ~ 17:15 LES MILLS BODYBALANCE
15:00	17:00 ~ 17:30 LES MILLS BODYBALANCE	18:15 ~ 19:00 LES MILLS BODYBALANCE	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
16:00	18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYPUMP	19:15 ~ 20:00 LES MILLS BODYATTACK	19:15 ~ 20:00 LES MILLS BODYCOMBAT (天野)	19:30 ~ 20:00 ★ 体幹エクササイズ (MIYAKO)	19:15 ~ 20:00 LES MILLS SH'BAM (吉田) LES MILLS BODYCOMBAT (山口) ↑ 第2・4 ↑ 第1・3・5	19:15 ~ 20:15 LES MILLS BODYBALANCE	19:00 ~ 19:30 LES MILLS barre
17:00	19:00 ~ 19:30 LES MILLS SH'BAM	20:30 ~ 21:00 LES MILLS CORE	20:30 ~ 21:00 ★ ストレッチヨガ (MIYAKO)	20:15 ~ 20:45 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30 ~ 21:15 LES MILLS BODYPUMP	20:45 ~ 21:45 LES MILLS BODYATTACK	20:00 ~ 20:30 LES MILLS CORE
18:00	19:15~20:15 19:15~20:00 ★ ヨガ (Chica) (橋本)	20:45 ~ 21:45 有料 LeAL (リアル) LOW エアリアルYOGA (Chica)	21:30 ~ 22:30 LES MILLS BODYPUMP	21:15 ~ 22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:45 ~ 22:30 LES MILLS SH'BAM	21:00 ~ 21:30 LES MILLS SH'BAM	21:00 ~ 21:30 LES MILLS SH'BAM
19:00	22:15 ~ 22:45 LES MILLS BODYATTACK	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYBALANCE	23:00 ~ 23:45 LES MILLS SH'BAM	22:30 ~ 23:00 LES MILLS SH'BAM	23:00 ~ 23:30 LES MILLS GRIT   ATHLETIC	22:15 ~ 23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYCOMBAT
20:00	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 LES MILLS 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Virtual(映像)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：7日、14日、21日、28日 金曜日：2日、23日