

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP
1:00	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYATTACK
2:00	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS GRIT CARDIO	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS CORE	LES MILLS GRIT ATHLETIC
3:00	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS CORE	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS BODYCOMBAT
4:00	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	barre	LES MILLS SH'BAM
5:00	LES MILLS CORE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE
6:00	LES MILLS GRIT CARDIO	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP
7:00	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS SH'BAM	barre	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS CORE
8:00	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE
9:00	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS CORE	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS SH'BAM
10:00	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS SH'BAM	barre	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK
11:00	↓第1・3・5 ↓第2・4 LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	リラックスヨガ (Ryoma)	LES MILLS SH'BAM	体ほくしヨガ (MIYAKO)	LES MILLS BODYATTACK (橋本)	↓第3・4 ↓第1・2 LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYCOMBAT (Chica)
12:00	Hula (YUKARI)	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP	↑5日 VirtualBODYBALANCE	12:00 ~ 13:00	LES MILLS CORE
13:00	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS SH'BAM	ハタヨガベーシック (橋本)	barre
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)	LES MILLS CORE	↓第1・3 ↓第2・4 Hula (YUKARI)	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYPUMP
15:00	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS CORE	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS GRIT ATHLETIC	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP
16:00	時間変更 LES MILLS SH'BAM	15:15 ~ 16:15 美姿勢ヨガ (Chica)	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT CARDIO	前日までにご予約下さい 有料 LeAL (リアル) エアリアルYOGA (Chica)	LES MILLS SH'BAM
17:00	NEW キッズ KidsDANCE (daaya)	キッズ Kidsエクササイズ P K X y (ヒクシー) (Chica)	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS CORE	LES MILLS BODYBALANCE
18:00	↑15日、29日休講 LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS CORE	LES MILLS BODYCOMBAT
19:00	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT
20:00	19:15~20:00 LES MILLS BODYATTACK (橋本) ↑29日 VirtualBODYATTACK	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYPUMP (Chica)	19:00 ~ 19:45 LES MILLS BODYCOMBAT (天野)	19:30 ~ 20:00 体幹エクササイズ (MIYAKO)	19:15 ~ 20:00 DANCE (吉田) LES MILLS BODYCOMBAT (山口)	19:15 ~ 20:15 LES MILLS BODYBALANCE	barre
21:00	20:30 ~ 21:15 LES MILLS SH'BAM	20:45 ~ 21:30 LES MILLS BODYCOMBAT	有料 20:00 ~ 20:45 LeXy拳闘部 (松井)	20:15 ~ 20:45 ストレッチヨガ (MIYAKO)	20:30 ~ 21:15 LES MILLS BODYPUMP	20:45 ~ 21:45 LES MILLS BODYATTACK	20:00 ~ 20:30 LES MILLS CORE
22:00	21:45 ~ 22:30 LES MILLS BODYATTACK	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYBALANCE	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	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYCOMBAT
23:00	23:00 ~ 23:45 LES MILLS BODYCOMBAT	23:00 ~ 23:45 LES MILLS SH'BAM	23:00 ~ 23:45 LES MILLS BODYBALANCE	23:00 ~ 23:45 LES MILLS SH'BAM	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 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

【水曜20：00～】毎週

【LeXy ボルダリング部】 (ボルダリングレッスンです) ※事前予約制、参加費：ボルダリングルーム使用料、レンタルシューズ代：330円

【月曜19：00/Chica】1日、8日、15日、22日 【土曜13：15～/橋本】6日、27日 【日曜12：00/Chica】毎週