

	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 DANCE	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 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 barre	4:00 ~ 4:30 LES MILLS DANCE
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 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 barre	8:00 ~ 8:45 LES MILLS BODYBALANCE
9:00	9:00 ~ 9:45 LES MILLS SH'BAM	9:30 ~ 10:30 LES MILLS BODYBALANCE	9:45 ~ 10:30 LES MILLS DANCE	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 BODYATTACK	11:00 ~ 12:00 Hula (YUKARI)	11:00 ~ 12:00 リラックスヨガ (Ryoma)	11:45 ~ 12:45 LES MILLS BODYPUMP	11:00 ~ 12:00 体ほくしヨガ (MIYAKO)	11:00 ~ 11:30 LES MILLS BODYATTACK (橋本) ↑1日、8日休講 (Virtual)	11:00 ~ 11:45 LES MILLS BODYCOMBAT (Chica)
11:00	↓第1・3 ↓第2・4 11:00~11:45 11:00~12:00 DANCE Hula (YUKARI)	11:00 ~ 12:00 はじめてのSTYLE JAZZ (HAZUKI)	11:00 ~ 12:00 リラックスヨガ (Ryoma)	11:45 ~ 12:45 LES MILLS BODYPUMP	11:00 ~ 12:00 体ほくしヨガ (MIYAKO)	11:00 ~ 11:30 LES MILLS BODYATTACK (橋本) ↑1日、8日休講 (Virtual)	11:00 ~ 11:45 LES MILLS BODYCOMBAT (Chica)
12:00	12:30 ~ 13:30 LES MILLS BODYBALANCE	12:30 ~ 13:00 LES MILLS BODYPUMP	12:30 ~ 13:30 LES MILLS BODYATTACK	13:15 ~ 14:00 LES MILLS BODYCOMBAT	12:30 ~ 13:00 LES MILLS SH'BAM	12:00 ~ 13:00 ハタヨガベーシック (橋本) ↑1日、8日代行 (Chica)	12:15 ~ 12:45 LES MILLS CORE
13:00	14:00 ~ 15:00 前日までにご予約下さい 有料 LeAL (リアル) エアリアルYOGA (Chica)	13:15 ~ 13:45 LES MILLS CORE	↓第1・3 ↓第2・4 14:00~15:00 14:00~14:45 Hula (YUKARI) LES MILLS SH'BAM	14:30 ~ 15:00 LES MILLS GRIT ATHLETIC	13:15 ~ 14:15 LES MILLS BODYBALANCE	13:30 ~ 14:00 LES MILLS DANCE	13:00 ~ 13:30 barre
14:00	15:45 ~ 16:30 LES MILLS SH'BAM	15:15 ~ 16:15 美姿勢ヨガ (Chica)	15:30 ~ 16:15 LES MILLS BODYBALANCE	15:30 ~ 16:00 LES MILLS BODYBALANCE	16:00 ~ 16:30 LES MILLS GRIT CARDIO	14:30 ~ 15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00 ~ 15:00 LES MILLS BODYPUMP
15:00	17:00 ~ 18:00 キッズ KidsDANCE (daaya)	16:45 ~ 17:45 キッズ Kidsエクササイズ P K X y (ヒクシー) (Chica)	16:45 ~ 17:30 LES MILLS BODYPUMP	16:30 ~ 17:00 LES MILLS SH'BAM	17:00 ~ 17:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30 ~ 16:30 前日までにご予約下さい 有料 LeAL (リアル) エアリアルYOGA (Chica)	15:30 ~ 16:15 LES MILLS SH'BAM ↑30日休講 (ホ・ジツゲ'レッス)
16:00	18:00 ~ 19:00 キッズ KidsDANCE (HAZUKI)	18:15 ~ 19:00 LES MILLS BODYBALANCE	18:00 ~ 18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	17:30 ~ 18:00 LES MILLS BODYPUMP	18:00 ~ 19:00 キッズ KidsDANCE (HAZUKI)	17:00 ~ 17:30 LES MILLS CORE	16:45 ~ 17:15 LES MILLS BODYBALANCE ↑30日休講 (ホ・ジツゲ'レッス)
17:00	19:15 ~ 20:00 LES MILLS BODYATTACK (橋本)	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYPUMP (Chica)	19:00 ~ 19:45 LES MILLS DANCE (吉田)	19:30 ~ 20:00 体幹エクササイズ (MIYAKO)	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYCOMBAT (山口)	19:15 ~ 20:15 LES MILLS BODYBALANCE	19:00 ~ 19:30 barre
18:00	20:30 ~ 21:15 LES MILLS DANCE	20:45 ~ 21:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00 ~ 20:45 有料 LeXy拳闘部 (松井)	20:15 ~ 20:45 ストレッチヨガ (MIYAKO)	20:45 ~ 21:15 LES MILLS BODYPUMP	20:00 ~ 20:30 LES MILLS CORE	20:00 ~ 20:30 LES MILLS CORE
19:00	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	20:45 ~ 21:45 LES MILLS BODYATTACK	21:00 ~ 21:30 LES MILLS SH'BAM
20:00	23:00 ~ 23:45 LES MILLS BODYCOMBAT	23:00 ~ 23:45 LES MILLS SH'BAM	23:00 ~ 23:45 LES MILLS BODYBALANCE	22:30 ~ 23:00 LES MILLS DANCE	23:00 ~ 23:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	22:15 ~ 23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYCOMBAT
21:00				23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYATTACK		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】毎週

【土曜13：15～】Chica：1日 橋本：22日、29日

【日曜12：00/Chica】毎週