

	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 SH'BAM	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 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 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 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 ~ 11:45 時間変更 体ほくしヨガ (MIYAKO)	11:00 ~ 11:30 LES MILLS BODYATTACK (橋本)	11:00 ~ 11:45 LES MILLS BODYCOMBAT
11:00	11:00 ~ 11:45 LES MILLS DANCE	12:00 ~ 13:00 LES MILLS BODYPUMP	12:30 ~ 13:30 LES MILLS BODYATTACK	13:00 ~ 13:45 LES MILLS BODYCOMBAT	12:00 ~ 12:30 NEW Balletone (MIYAKO)	12:00 ~ 13:00 ハタヨガベーシック (橋本)	12:15 ~ 12:45 LES MILLS CORE
12:00	12:30 ~ 13:30 LES MILLS BODYBALANCE	13:15 ~ 13:45 LES MILLS CORE	14:00 ~ 15:00 Hula (YUKARI)	14:00 ~ 15:00 LES MILLS BODYBALANCE	13:15 ~ 14:15 LES MILLS BODYBALANCE	13:30 ~ 14:00 LES MILLS DANCE	13:00 ~ 13:30 LES MILLS barre
13:00	14:00 ~ 15:00 有料 LeAL (リアル) エアリアルYOGA (Chica)	14:15 ~ 14:45 LES MILLS barre	14:00 ~ 15:00 Hula (YUKARI)	14:00 ~ 15:00 LES MILLS BODYBALANCE	14:30 ~ 15:30 LES MILLS BODYPUMP	14:30 ~ 15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00 ~ 15:00 LES MILLS BODYPUMP
14:00	15:00 ~ 16:00 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 CORE	16:00 ~ 16:30 LES MILLS GRIT   CARDIO	15:30 ~ 16:30 有料 LeAL (リアル) エアリアルYOGA (Chica)	15:30 ~ 16:15 LES MILLS SH'BAM
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 (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
16:00	18:00 ~ 19:00 LES MILLS BODYCOMBAT	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)	18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYPUMP	17:45 ~ 18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
17:00	19:00 ~ 19:45 LES MILLS DANCE	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYPUMP	19:00 ~ 19:45 LES MILLS DANCE (吉田) ↑14日 VirtualDANCE	19:30 ~ 20:00 体幹エクササイズ (MIYAKO) ↑15日 VirtualCORE	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYCOMBAT (山口) ↑16日 VirtualBODYCOMBAT	19:15 ~ 20:15 LES MILLS BODYATTACK	19:00 ~ 19:30 LES MILLS CORE
18:00	20:00 ~ 20:45 LES MILLS DANCE	20:45 ~ 21:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00 ~ 20:45 LeXy拳闘部 (松井) ↑14日 VirtualCORE	20:15 ~ 20:45 ストレッチヨガ (MIYAKO) ↑15日 VirtualBODYBALANCE	20:45 ~ 21:15 LES MILLS BODYPUMP	20:45 ~ 21:45 LES MILLS BODYBALANCE	20:00 ~ 20:30 LES MILLS barre
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	22:15 ~ 23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYCOMBAT
20:00	23:00 ~ 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 有料は別料金のレッスンです

8月10日(土)~18日(日)は、お盆営業期間といたしまして、スタッフタイムを19時までとさせていただきます  
19時以降のLIVEレッスンは全てバーチャルに変更となります ※施設はご利用いただけます

**【LeXy 拳闘部】** (ミットを使用したボクササイズレッスン) ※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~】7日、21日、28日

**【LeXy ボルダリング部】** (ボルダリングレッスン) ※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】5日、19日、26日

【土曜13:15~橋本】3日、10日、24日、31日

【日曜12:00/Chica】毎週