

	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 DANCE	2:30 ~ 3:00 LesMILLS BODYATTACK	2:30 ~ 3:00 GRIT   CARDIO	2:00 ~ 2:30 LesMILLS BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 CORE	2:00 ~ 2:30 GRIT   ATHLETIC
3:00	3:00 ~ 3:30 LesMILLS SH'BAM	3:15 ~ 3:45 LesMILLS BODYPUMP	3:30 ~ 4:00 CORE	3:30 ~ 4:00 LesMILLS BODYATTACK	3:00 ~ 3:30 barre	3:00 ~ 3:30 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 barre	4:00 ~ 4:30 DANCE
5:00	5:00 ~ 5:30 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 GRIT   CARDIO	6:15 ~ 6:45 LesMILLS BODYCOMBAT	6:30 ~ 7:00 barre	6:30 ~ 7:00 GRIT   STRENGTH	6:00 ~ 6:30 LesMILLS BODYBALANCE	6:00 ~ 6:30 LesMILLS BODYCOMBAT	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 CORE
8:00	8:00 ~ 8:30 LesMILLS BODYBALANCE	8:30 ~ 9:00 CORE	8:30 ~ 9:15 LesMILLS BODYBALANCE	9:00 ~ 10:00 LesMILLS BODYCOMBAT	8:00 ~ 8:30 LesMILLS SH'BAM	8:00 ~ 8:30 barre	8:00 ~ 8:45 LesMILLS BODYBALANCE
9:00	9:00 ~ 9:45 LesMILLS SH'BAM	9:30 ~ 10:30 LesMILLS BODYBALANCE	9:45 ~ 10:30 LesMILLS DANCE	10:30 ~ 11:15 LesMILLS SH'BAM	9:00 ~ 9:30 LesMILLS BODYPUMP	9:00 ~ 9:30 LesMILLS SH'BAM	9:15 ~ 10:00 LesMILLS SH'BAM
10:00	10:00 ~ 10:30 LesMILLS BODYATTACK	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 LesMILLS BODYPUMP	10:00 ~ 10:30 barre	10:00 ~ 10:30 LesMILLS BODYATTACK	10:15 ~ 10:45 LesMILLS BODYATTACK
11:00	レッスン変更	11:00 ~ 11:45 DANCE	11:00 ~ 12:00 リラックスヨガ (Ryoma)	11:00 ~ 11:45 体ほくレヨガ (MIYAKO)	11:00 ~ 11:45 体ほくレヨガ (MIYAKO)	11:00 ~ 11:30 LesMILLS BODYCOMBAT (KYOKA)	11:00 ~ 11:45 LesMILLS BODYCOMBAT (Chica)
12:00	12:30 ~ 13:30 LesMILLS BODYBALANCE	12:30 ~ 13:00 LesMILLS BODYPUMP	12:30 ~ 13:30 LesMILLS BODYATTACK	12:00 ~ 12:30 Balletone (MIYAKO)	12:00 ~ 12:30 Balletone (MIYAKO)	12:00 ~ 13:00 ハタベーション (橋本)	12:15 ~ 12:45 LesMILLS CORE
13:00	13:15 ~ 13:45 CORE	13:15 ~ 13:45 CORE	14:00 ~ 14:45 Hula (YUKARI)	13:00 ~ 13:45 LesMILLS BODYCOMBAT	13:15 ~ 14:15 LesMILLS BODYBALANCE	13:30 ~ 14:00 DANCE	13:00 ~ 13:30 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)	14:15 ~ 14:45 barre	14:00 ~ 14:45 LesMILLS SH'BAM	14:00 ~ 15:00 LesMILLS BODYBALANCE	14:30 ~ 15:30 LesMILLS BODYPUMP	14:30 ~ 15:00 LesMILLS BODYCOMBAT	14:00 ~ 15:00 LesMILLS BODYPUMP
15:00	15:45 ~ 16:30 LesMILLS SH'BAM	15:15 ~ 16:15 美姿勢ヨガ (Chica)	15:30 ~ 16:15 LesMILLS BODYBALANCE	15:30 ~ 16:00 CORE	16:00 ~ 16:30 GRIT   CARDIO	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 LesMILLS SH'BAM
17:00	キッズ 17:00 ~ 18:00 KidsDANCE (daaya)	キッズ 16:45 ~ 17:45 Kidsエクササイズ P K X y (ヒクシー) (Chica)	16:45 ~ 17:30 LesMILLS BODYPUMP	16:30 ~ 17:00 LesMILLS SH'BAM	17:00 ~ 17:30 LesMILLS BODYCOMBAT	17:00 ~ 17:30 CORE	16:45 ~ 17:15 LesMILLS BODYBALANCE
18:00	18:15 ~ 19:00 LesMILLS BODYBALANCE	18:15 ~ 19:00 LesMILLS BODYBALANCE	18:00 ~ 18:30 LesMILLS BODYCOMBAT	17:30 ~ 18:00 LesMILLS BODYPUMP	17:30 ~ 18:00 LesMILLS BODYPUMP	18:00 ~ 18:45 KidsDANCE (HAZUKI)	17:45 ~ 18:30 LesMILLS BODYCOMBAT
19:00	19:15 ~ 20:00 LesMILLS BODYATTACK (橋本)	19:30 ~ 20:15 LesMILLS BODYPUMP (Chica)	19:00 ~ 19:45 LesMILLS DANCE (吉田)	19:30 ~ 20:00 体幹エクササイズ (MIYAKO)	19:30 ~ 20:15 LesMILLS BODYCOMBAT (山口)	19:15 ~ 20:15 LesMILLS BODYATTACK	19:00 ~ 19:30 CORE
20:00	↑16日・23日 休講 VirtualBODYATTACK	20:00 ~ 20:45 有料 LeXy拳闘部 (松井)	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 LesMILLS BODYPUMP	20:45 ~ 21:45 LesMILLS BODYBALANCE	20:00 ~ 20:30 barre
21:00	20:30 ~ 21:15 LesMILLS DANCE	20:45 ~ 21:30 LesMILLS BODYCOMBAT	21:30 ~ 22:30 LesMILLS BODYPUMP	21:15 ~ 22:00 LesMILLS BODYCOMBAT	21:45 ~ 22:30 LesMILLS SH'BAM	21:45 ~ 22:45 LesMILLS BODYBALANCE	21:00 ~ 21:30 LesMILLS SH'BAM
22:00	21:45 ~ 22:30 LesMILLS BODYATTACK	22:00 ~ 22:30 LesMILLS BODYBALANCE	22:00 ~ 22:30 LesMILLS BODYPUMP	22:30 ~ 23:00 DANCE	22:45 ~ 23:30 LesMILLS SH'BAM	22:15 ~ 23:00 LesMILLS BODYCOMBAT	22:00 ~ 22:30 LesMILLS BODYCOMBAT
23:00	23:00 ~ 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 GRIT   ATHLETIC	23:30 ~ 0:30 LesMILLS BODYPUMP	23:00 ~ 23:30 LesMILLS 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) ※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) ※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】2日、9日、30日 【土曜13：15～】(橋本)7日、14日、21日 (Chica)28日 【日曜12：00/Chica】毎週