

	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 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 BODYCOMBAT	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	8:30 ~ 9:15 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	9:00 ~ 10:00 LES MILLS BODYCOMBAT	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	10:30 ~ 11:15 LES MILLS SH'BAM	11:00 ~ 12:00 LES MILLS DANCE	11:00 ~ 12:00 LES MILLS SH'BAM	11:00 ~ 11:45 体ほくレヨガ (MIYAKO)	↓12日・26日 ↓5日・19日 11:00 ~ 11:45 テクニク練習+ LES MILLS BODYCOMBAT (KYOKA) LES MILLS BODYPUMP (Chica)	11:00 ~ 11:45 LES MILLS BODYCOMBAT
11:00	11:00 ~ 11:45 LES MILLS DANCE	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	↑18日 Virtual BODYBALANCE (MIYAKO)	↓5日・12日・19日 ↓26日 12:00 ~ 12:30 Balletone (MIYAKO)	12:15 ~ 12:45 LES MILLS CORE
12:00	12:30 ~ 13:30 LES MILLS BODYBALANCE	12:30 ~ 13:00 LES MILLS BODYPUMP	12:30 ~ 13:30 LES MILLS BODYATTACK	13:00 ~ 13:45 LES MILLS BODYCOMBAT	↑18日 Virtual DANCE (MIYAKO)	時間変更 12:15 ~ 13:15 ハタベージック (橋本) シンプルヨガ (Chica)	13:00 ~ 13:30 LES MILLS barre
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 barre	↓2日・16日・30日 14:00 ~ 15:00 Hula (YUKARI) LES MILLS SH'BAM (↑9日・23日)	14:00 ~ 15:00 LES MILLS BODYBALANCE	14:30 ~ 15:30 LES MILLS BODYPUMP	時間変更 13:45 ~ 14:15 LES MILLS DANCE	14:00 ~ 15:00 LES MILLS BODYPUMP
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 CORE	16:00 ~ 16:30 LES MILLS GRIT CARDIO	前日までにご予約下さい 有料 15:30 ~ 16:30 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 キッズ KidsDANCE (HAZUKI)	18:15 ~ 19:00 LES MILLS BODYBALANCE	18:00 ~ 18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	18:30 ~ 19:00 LES MILLS BODYATTACK	18:00 ~ 19:00 LES MILLS BODYPUMP	18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYPUMP	17:45 ~ 18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
17:00	19:15 ~ 20:00 LES MILLS BODYATTACK (橋本) ↑14日・28日 Virtual BODYATTACK	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYPUMP (Chica)	19:00 ~ 19:45 DANCE (吉田)	19:30 ~ 20:00 体幹エクササイズ (MIYAKO) ↑17日 Virtual CORE	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYCOMBAT (山口)	19:15 ~ 20:15 LES MILLS BODYATTACK	19:00 ~ 19:30 LES MILLS CORE
18:00	20:30 ~ 21:15 LES MILLS DANCE	20:45 ~ 21:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00 ~ 20:45 Lexy拳闘部 (松井)	20:15 ~ 20:45 ストレッチヨガ (MIYAKO) ↑17日 Virtual BODYBALANCE	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

【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19：00/Chica】7日、21日、28日 【土13：30※時間変更】(橋本)5日、12日、19日 (Chica)26日 【日12：00】(Chica)6日、20日、27日 (橋本)13日