

LeXy Fit 鈴鹿 1st STUDIO Program

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	± SAT	E SUN
0:00	A MON		WED.	- 木 - THO	SZ FM	JAI	
0:00	0:00 ~ 0:30 LESMILLS SHBAM	0:00 ~ 0:30 LESMILLS BODYATTACK	0:00 ~ 0:45	0:00 ~ 0:45	23:30 ~ 0:30 LESMILLS BODYATTACK	0:00 ~ 0:30 LESMILLS BODYBALANCE	23:15 ~ 0:15
	O SH BAM	O BODYATTACK	O BODYPUMP	O BODYCOMBAT	O BODYATTACK	BODYBALANCE	
1:00	1:00 ~ 1:30	1:00 ~ 1:45			1:00 ~ 1:30	1:00 ~ 1:30	0:45 ~ 1:30 LESMILLS BODYATTACK
	O BODYBALANCE	O BODYCOMBAT	1:15 ~ 2:00 LESMILLS	LESMILLS SH'BAM	O BODYBALANCE	SH'BAM	O BODYATTACK
2:00	2:00 ~ 2:30		O BODYBALANCE	O SHBAM	2:00 ~ 2:30	2:00 ~ 2:30	2:00 ~ 2:30
	2:00 ~ 2:30 DESMILLS BODYPUMP	2:15 ~ 2:45 • DANCE	2.20 - 2.00	21.20 - 21.00	2:00 ~ 2:30 Lestinuls BODYCOMBAT	O CORE	O GRIT ATHLETIC
3:00		U DANCE	2:30 ~ 3:00 Lesmills BODYATTACK	2:30 ~ 3:00 OGRIT CARDIO			
	3:00 ~ 3:30 D SHBAM	3:15 ~ 3:45			9:00 ~ 3:30 Obarre	STRENGTH	3:00 ~ 3:30 • BODYCOMBAT
4:00		O BODYPUMP	3:30 ~ 4:00 CORE	3:30 ~ 4:00 LESMILLS BODYATTACK			
-1.00	4:00 ~ 4:30 LESMILLS BODYATTACK	4:15 ~ 4:45			4:00 ~ 4:30 • BODYPUMP	4:00 ~ 4:30 Obarre	4:00 ~ 4:30 • DANCE
	O BODIAI IACK	O BODYBALANCE	4:30 ~ 5:00 Lesmils SHBAM	4:30 ~ 5:00 LessMills BODYCOMBAT	DODIFORM	O Barro	0 22322
5:00	5:00 ~ 5:30 OCORE		O SH BAM	O BODYCOMBAT	5:00 ~ 5:30 LESMILLS	5:00 ~ 5:30 LESMULS	5:00 ~ 5:30 LESMILLS
	OCORE	5:15 ~ 5:45 LESMILLS BODYATTACK	5:30 ~ 6:00	5:30 ~ 6:00	O BODYATTACK	O BODYPUMP	O BODYBALANCE
6:00	6:00 ~ 6:30		○ BODYCOMBAT	O BODYBALANCE	6:00 ~ 6:30	6:00 ~ 6:30	6:00 ~ 6:30
	O GRIT CARDIO	6:15 ~ 6:45 LESMILLS BODYCOMBAT	6:30 ~ 7:00	6:30 ~ 7:00	O BODYBALANCE	○ BODYCOMBAT	6:00 ~ 6:30 LESMILLS BODYPUMP
7:00	7:00 ~ 7:30	О вортсоныя	⊙ barre	OGRIT STRENGTH	7:00 ~ 7:30	7:00 ~ 7:30	7:00 ~ 7:30
	O BODYCOMBAT	7:15 ~ 8:00	7.44	7.00 A.15	O BODYCOMBAT	7:00 ~ 7:30 LESMILLS BODYBALANCE	OCORE
8:00		SH'BAM	7:30 ~ 8:00 LESMILLS BODYPUMP	7:30 ~ 8:15 LESMILLS BODYATTACK			
	8:00 ~ 8:30 LESMILLS BODYBALANCE			— BODIAI IACK	8:00 ~ 8:30 LESMILLS SHBAM	© barre	8:00 ~ 8:45 LESMILLS BODYBALANCE
9:00		8:30 ~ 9:00 OCORE	8:30 ~ 9:15 DESMILLS BODYBALANCE				O BODYBALANCE
9.00	9:00 ~ 9:45	JOORL	BODYBALANCE	9:00 ~ 10:00	9:00 ~ 9:30 Lesimills BODYPUMP	9:00 ~ 9:30	9:15 ~ 10:00
	SH'BAM	9:30 ~ 10:30		D BODYCOMBAT	O BODTPUMP	O SH BAM	O SH'BAM
10:00	10:00 ~ 10:30	BODYBALANCE -	9:45 ~ 10:30 LessMills DANCE		10:00 ~ 10:30	10:00 ~ 10:30 LESMILLS BODYATTACK	変更
	O BODYATTACK		OBLIGE	10:30 ~ 11:15	⊘ barre	O BODYATTACK	10:15 ~ 10:45 DESMILLS BODYCOMBAT
11:00	11:00 ~ 11:45	11:00 ~ 12:00	11:00 ~ 12:00	SH'BAM	11:00 ~ 11:45	↓7日·21日 ↓14日·28日 11:00 ~ 11:45 テクニック練習+30分クラス	↓前日までにご予約下さい 変更 11:00 ~ 12:00 有
	Hula	はじめての			体ほぐしヨガ (MIYAKO)	テクニック練習+30分クラス Lesmils BODYCOMBAT BODYPUMP	LeAL (リール) エアリアルYOGA (Chica)
12:00	(花井 ゆか) ↑30日 VirtualDANCE	STYLE JAZZ (HAZUKI)	リラックスヨガ (Ryoma)	11:45 ~ 12:45		(KYOKA) (Chica)	(Chica)
時間変		↑31日 VirtualDANCE(45分)		BODYPUMP	12:00 ~ 12:30 Balletone 6	↓ 7日·21日·28日 ↓ 14日 12:15 ~ 13:15	時間変更
13:00	D BODYBALANCE	12:30 ~ 13:00 LESMILLS BODYPUMP	12:30 ~ 13:30 LESMILLS		(MIYAKO)	ハタ シンプル ベーシック ヨガ	12:30 ~ 13:00 OCORE
追加	13:15 ~ 13:45	13:15 ~ 13:45	BODYATTACK	13:00 ~ 13:45	13:15 ~ 14:15	(橋本) (Chica)	時間変更 13:15 ~ 13:45
14:00	⊙ barre	⊙ CÖRE		D LESMILLS BODYCOMBAT	D LESMILLS BODYBALANCE	13:45 ~ 14:15	⊙ barre
	前日までにご予約下さい 14:00 ~ 15:00	14:15 ~ 14:45	14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00	O BUDTBALANCE	O DANCE	14:00 ~ 15:00
	LeAL(リール) エアリアルYOGA (Chica)	⊙ barre	SH'BAM	BODYBALANCE	14:30 ~ 15:30	変更 14:30 ~ 15:00 LESMILLS BODYATTACK	BODYPUMP
15:00	↑30日 VirtualBODYCOMBAT				O BODYPUMP	O BODYATTACK	0 20011 01111
	15:15 ~ 15:45 DESMILLS SH'BAM	15:15 ~ 16:15	15:30 ~ 16:15	15:30 ~ 16:00	2001101111	変更 15:30 ~ 16:30	15:30~16:15
16:00	16:00 ~ 16:30	美姿勢ヨガ (Chica)	D BODYBALANCE	15: 30 ~ 16: 00 OCORE	16:00 ~ 16:30	O BODYCOMBAT	SH'BAM
	O BODYCOMBAT	↑31日 VirtualBODYBALANCE		10.00 - 17.00	⊙ GRIT CARDIO	DOVICOMBAI	
17:00	t 7	キッズ 16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:30	16:30 ~ 17:00 LESMILLS SHBAM			16:45 ~ 17:15
	キッズ 17:00 ~ 18:00	Kidsエクササイズ P K X y (ピクシー)	D BODYPUMP		17:00 ~ 17:30 LESMULS BODYCOMBAT	17:00 ~ 17:30 OCORE	D BODYBALANCE
18:00	KidsDANCE (daaya)	(Chica) ↑31日 VirtualDANCE(45分)		17:30 ~ 18:00 DESMILLS BODYPUMP			17:45 ~ 18:30
	↑30日 VirtualBODYPUMP	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:30 Desirable BODYCOMBAT		キッズ 18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45 LESMILLS	D LESMILLS BODYCOMBAT
40.00		LESMILLS BODYBALANCE	- Designati	18:30 ~ 19:00 LESMILLS BODYATTACK	KidsDANCE (HAZUKI)	O BODYPUMP	
19:00			19:00 ~ 19:45				19:00 ~ 19:30 Leadella
	19:15~20:00 Lesmills BODYATTACK	19:30 ~ 20:15	DANCE (言田)	20:15	19:30 ~ 20:15 LESMILLS	19:15 ~ 20:15 LESMILLS	O CORE
20:00	(橋本) ↑30日 VirtualBODYATTACK	BODYPUMP (Chica)	↑ 25日クリスマスイベント 有料 20:00 ~ 20:45	Night yoga (37Hv&U5y9X) (MIYAKO)	BODYCOMBAT	O BODYATTACK	20:00 ~ 20:30
	20:30 ~ 21:15	↑31日 VirtualBODYPUMP	LeXy拳闘部 (松井)	変更 20:30 ~ 21:00	(1117)		⊙ barre
21:00	DANCE	20:45 ~ 21:30	↑ 25日休講	⊙ barre	20:45 ~ 21:15 DESMILLS BODYPUMP	20:45 ~ 21:45	21:00 ~ 21:30
	<u></u>	D BODYCOMBAT		21:15 ~ 22:00	C BODYPUMP	D LESMILLS BODYBALANCE	EESMILLS SHBAM
22:00	21:45 ~ 22:30		21:30 ~ 22:30 LESMILLS	O BODYCOMBAT	21:45 ~ 22:30		
	D Lesmills BODYATTACK	22:00 ~ 22:30 LESMILS BODYBALANCE	D LESMILLS BODYPUMP		SH'BAM	22:00 ~ 22:45 LESMILLS	22:00 ~ 22:30 Lesmills BODYCOMBAT
22.00				22:30 ~ 23:00		D BODYCOMBAT	
23:00	23:00 ~ 23:45	23:00 ~ 23:45	23:00 ~ 23:45 LESMILLS	CLIENCE	23:00 ~ 23:30 OGRIT ATHLETIC	99.15 - 4.15	23:00 ~ 23:30 Description Part Part
	D BODYCOMBAT	SH'BAM	BODYBALANCE	23:30 ~ 0:30 LESMILLS	OGRIT AIMLETIC	23:15 ~ 0:15 LESMILLS BODYPUMP	BODYATTACK
				O BODYATTACK	halimatina		

黒塗りはインスラクターによる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

12月30日(月)~1月3日(金)は、年末年始期間といたしまして、終日ノースタッフデーとさせていただきます期間中のLIVEレッスンはすべてVirtualに変更させていただきます。※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~】4日、11日、18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】2日、9日、16日、23日 【土曜13:30】(橋本) 7日、21日、28日 (Chica) 14日 【日曜12:30※時間変更/Chica】毎週