

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00	0:00 ~ 0:30 DANCE	0:00 ~ 0:30 BODYATTACK	0:00 ~ 0:45 BODYPUMP	0:00 ~ 0:45 BODYCOMBAT	0:00 ~ 0:30 BODYATTACK	0:00 ~ 0:30 BODYBALANCE	0:00 ~ 0:15
1:00	1:00 ~ 1:30 BODYBALANCE	1:00 ~ 1:45 BODYCOMBAT	1:15 ~ 2:00 BODYBALANCE	1:15 ~ 2:00 DANCE	1:00 ~ 1:30 BODYBALANCE	1:00 ~ 1:30 BODYPUMP	0:45 ~ 1:30 BODYATTACK
2:00	2:00 ~ 2:30 BODYPUMP	2:15 ~ 2:45 DANCE	2:00 ~ 3:00 BODYATTACK	2:00 ~ 3:00 GRIT CARDIO	2:00 ~ 2:30 BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 CORE	2:00 ~ 2:30 GRIT ATHLETIC
3:00	3:00 ~ 3:30 BODYCOMBAT	3:15 ~ 3:45 BODYPUMP	3:00 ~ 4:00 CORE	3:00 ~ 4:00 BODYPUMP	3:00 ~ 3:30 CORE	3:00 ~ 3:30 GRIT STRENGTH	3:00 ~ 3:30 BODYCOMBAT
4:00	4:00 ~ 4:30 BODYATTACK	4:15 ~ 4:45 BODYBALANCE	4:00 ~ 5:00 DANCE	4:00 ~ 5:00 BODYCOMBAT	4:00 ~ 4:30 BODYPUMP	4:00 ~ 4:30 DANCE	4:00 ~ 4:30 DANCE
5:00	5:00 ~ 5:30 CORE	5:15 ~ 5:45 BODYATTACK	5:00 ~ 6:00 BODYCOMBAT	5:00 ~ 6:00 BODYBALANCE	5:00 ~ 5:30 BODYATTACK	5:00 ~ 5:30 BODYATTACK	5:00 ~ 5:30 BODYBALANCE
6:00	6:00 ~ 6:30 GRIT CARDIO	6:15 ~ 6:45 BODYCOMBAT	6:00 ~ 7:00 BODYCOMBAT	6:00 ~ 7:00 BODYBALANCE	6:00 ~ 6:30 BODYBALANCE	6:00 ~ 6:30 BODYCOMBAT	6:00 ~ 6:30 BODYPUMP
7:00	7:00 ~ 7:30 BODYCOMBAT	7:15 ~ 8:00 DANCE	7:00 ~ 7:30 BODYATTACK	7:00 ~ 7:30 GRIT STRENGTH	7:00 ~ 7:30 BODYCOMBAT	7:00 ~ 7:30 BODYBALANCE	7:00 ~ 7:30 CORE
8:00	8:00 ~ 8:30 BODYBALANCE	8:00 ~ 9:00 CORE	8:00 ~ 9:15 BODYBALANCE	8:00 ~ 9:15 BODYATTACK	8:00 ~ 8:30 CORE	8:00 ~ 8:30 BODYPUMP	8:00 ~ 8:45 BODYBALANCE
9:00	9:00 ~ 9:45 DANCE	9:00 ~ 10:30 BODYBALANCE	9:00 ~ 10:00 BODYCOMBAT	9:00 ~ 10:00 BODYCOMBAT	9:00 ~ 9:30 BODYPUMP	9:00 ~ 9:30 DANCE	9:15 ~ 10:00 DANCE
10:00	10:00 ~ 10:30 BODYATTACK	10:00 ~ 10:30 BODYBALANCE	10:00 ~ 10:30 DANCE	10:00 ~ 11:15 DANCE	10:00 ~ 10:30 DANCE	10:00 ~ 10:30 BODYATTACK	10:15 ~ 10:45 BODYCOMBAT
11:00	11:00 ~ 11:45 Hula (花井 ゆか)	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 BODYPUMP	11:00 ~ 11:45 体ほくしヨガ (MIYAKO)	11:00 ~ 11:45 BODYCOMBAT	11:00 ~ 12:00 LeAL (リアル) エアリアルYOGA (Chica)
12:00	12:00 ~ 13:00 BODYBALANCE	12:00 ~ 13:00 BODYPUMP	12:00 ~ 13:30 BODYATTACK	12:00 ~ 12:30 Balletone (MIYAKO)	12:00 ~ 12:30 Balletone (MIYAKO)	12:00 ~ 12:30 ハタ ベンシック (橋本)	12:00 ~ 13:00 CORE
13:00	13:00 ~ 13:45 BODYPUMP	13:00 ~ 14:45 CORE	13:00 ~ 13:45 BODYCOMBAT	13:00 ~ 13:45 BODYCOMBAT	13:15 ~ 14:15 BODYBALANCE	12:15 ~ 13:15 シンブル ヨガ (Chica)	13:00 ~ 14:30 BODYBALANCE
14:00	14:00 ~ 15:00 LeAL (リアル) エアリアルYOGA (Chica)	14:15 ~ 14:45 BODYCOMBAT	14:00 ~ 14:45 DANCE	14:00 ~ 15:00 BODYBALANCE	14:00 ~ 15:00 BODYPUMP	14:00 ~ 15:00 BODYATTACK	14:45 ~ 15:45 BODYPUMP
15:00	15:15 ~ 15:45 DANCE	15:15 ~ 16:15 美姿勢ヨガ (Chica)	15:00 ~ 16:15 BODYBALANCE	15:00 ~ 16:00 CORE	16:00 ~ 16:30 GRIT CARDIO	15:30 ~ 16:30 BODYCOMBAT	16:00 ~ 16:45 DANCE
16:00	16:00 ~ 18:00 BODYCOMBAT	16:45 ~ 17:45 Kids Kidsダンス P K X ヨ (ベクシー) (Chica)	16:45 ~ 17:30 BODYPUMP	16:30 ~ 17:00 DANCE	17:00 ~ 17:30 BODYCOMBAT	17:00 ~ 17:30 CORE	17:00 ~ 17:30 BODYATTACK
17:00	17:00 ~ 18:00 KidsDANCE (daaya)	18:15 ~ 19:00 BODYBALANCE	18:00 ~ 18:30 BODYCOMBAT	17:30 ~ 18:00 BODYPUMP	18:00 ~ 19:00 KidsDANCE (HAZUKI)	18:00 ~ 18:45 BODYPUMP	17:45 ~ 18:30 BODYCOMBAT
18:00	18:15 ~ 19:00 BODYBALANCE	19:00 ~ 19:45 DANCE (吉田)	19:00 ~ 19:45 Night yoga (777&977) (MIYAKO)	19:00 ~ 20:15 Night yoga (777&977) (MIYAKO)	19:00 ~ 20:15 BODYCOMBAT (山口)	19:15 ~ 19:45 BODYATTACK	19:00 ~ 19:30 CORE
19:00	19:15 ~ 20:00 BODYATTACK (橋本)	19:30 ~ 20:15 BODYPUMP (Chica)	20:00 ~ 20:45 LeXy 拳闘部 (松井)	20:00 ~ 21:00 DANCE	20:00 ~ 21:00 BODYBALANCE	20:00 ~ 21:00 BODYATTACK	20:00 ~ 20:30 BODYPUMP
20:00	20:30 ~ 21:15 DANCE	20:45 ~ 21:30 BODYCOMBAT	21:00 ~ 22:00 BODYPUMP	21:15 ~ 22:00 BODYCOMBAT	21:45 ~ 22:30 DANCE	21:15 ~ 22:00 BODYCOMBAT	21:00 ~ 21:30 DANCE
21:00	21:45 ~ 22:30 BODYATTACK	22:00 ~ 22:30 BODYBALANCE	22:00 ~ 23:00 BODYBALANCE	22:00 ~ 23:00 BODYBALANCE	22:00 ~ 23:00 GRIT ATHLETIC	22:15 ~ 22:45 DANCE	22:00 ~ 22:30 BODYCOMBAT
22:00	23:00 ~ 23:45 BODYCOMBAT	23:00 ~ 23:45 DANCE	23:00 ~ 23:45 BODYBALANCE	23:00 ~ 23:30 BODYATTACK	23:00 ~ 23:30 GRIT ATHLETIC	23:15 ~ 0:15 BODYPUMP	23:00 ~ 23:30 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】 毎週 【土曜13:30】 (橋本) 1日、22日、29日 (Chica) 8日、15日 【日曜12:30/Chica】 毎週