

LeXy Fit 鈴鹿 1st STUDIO Program

,	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	± SAT	E SUN
0:00							
	0:00 ~ 0:30 LESMALS DANCE	O:00 ~ 0:30 LessMills BODYATTACK	O:00 ~ 0:45 LEISMILLS BODYPUMP	O:00 ~ 0:45 LESMILLS BODYCOMBAT	23:30 ~ 0:30 LESMILLS BODYATTACK	0:00 ~ 0:30 Desimils BODYBALANCE	23:15 ~ 0:15
1:00	1:00 ~ 1:30 LESMILLS BODYBALANCE	1:00 ~ 1:45			1:00 ~ 1:30 Lesmills	1:00 ~ 1:30 LESMALS	0:45 ~ 1:30 LESMILLS BODYATTACK
2:00	BODYBALANCE	O BODYCOMBAT	1:15 ~ 2:00 DESMILLS BODYBALANCE	LesMills DANCE	O BODYBALANCE	● BODYPUMP	O BODIAI IACK
	2:00 ~ 2:30 DESMILLS BODYPUMP	2:15 ~ 2:45			2:00 ~ 2:30 LESMILLS BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 OCORE	EsMILS ATHLETIC
		O DANCE	2:30 ~ 3:00 Lesmills BODYATTACK	2:30 ~ 3:00 Cardio	O BODICOMENI	COORE	
3:00	3:00 ~ 3:30 DESMILLS BODYCOMBAT		O BODIAI IACK	OGRITI	3:00 ~ 3:30 LEMBALLE	3:00 ~ 3:30	3:00 ~ 3:30 LESMILLS BODYCOMBAT
	O BODYCOMBAT	3:15 ~ 3:45 DESMILLS BODYPUMP	3:30 ~ 4:00	3:30 ~ 4:00	⊙ CÖRE	OGRIT STRENGTH	BODYCOMBAT
4:00	4:00 ~ 4:30		⊙ CORE	O BODYPUMP	4:00 ~ 4:30	4:00 ~ 4:30	4:00 ~ 4:30
	BODYATTACK	4:15 ~ 4:45 LESMILLS	4:30 ~ 5:00	4:30 ~ 5:00	O BODYPUMP	() DANCE	(DANCE
5:00		O BODYBALANCE	DANCE	LesMILLS BODYCOMBAT			
	5:00 ~ 5:30 CORE	5:15 ~ 5:45			5:00 ~ 5:30 BODYATTACK	5:00 ~ 5:30 LESMILLS BODYATTACK	5:00 ~ 5:30 LESMILLS BODYBALANCE
0.00		D Lesmills BODYATTACK	5:30 ~ 6:00 LESMILS BODYCOMBAT	5:30 ~ 6:00 LESMILLS BODYBALANCE			
6:00	6:00 ~ 6:30		О вортсомват	BOUTBALANCE	6:00 ~ 6:30	6:00 ~ 6:30	6:00 ~ 6:30
	⊙ GRIT cardio	6:15 ~ 6:45 LESMILLS BODYCOMBAT	6:30 ~ 7:00	6:30 ~ 7:00	O BODYBALANCE	O BODYCOMBAT	O BODYPUMP
7:00	7:00 ~ 7:30		D LESMILLS BODYATTACK	O GRIT STRENGTH	7:00 ~ 7:30	7:00 ~ 7:30	7:00 ~ 7:30
	D LESMILLS BODYCOMBAT	7:15 ~ 8:00			O BODYCOMBAT	D BODYBALANCE	OCORE
8:00		DANCE	7:30 ~ 8:00 LESMILL5 BODYPUMP	PODYATTACK			
	8:00 ~ 8:30 LESMILLS BODYBALANCE			O BODYAI IACK	8:00 ~ 8:30 CORE	8:00 ~ 8:30 LESMILLS BODYPUMP	8:00 ~ 8:45 LESMILLS
	BUDTBALANCE	8:30 ~ 9:00 OCORE	8:30 ~ 9:15		OCORE	O BODIFUMP	D LESMILLS BODYBALANCE
9:00	9:00 ~ 9:45	OCORE	O BODYBALANCE	9:00 ~ 10:00	9:00 ~ 9:30	9:00 ~ 9:30	
	DANCE	9:30 ~ 10:30		D LESMILLS BODYCOMBAT	O BODYPUMP	() DANCE	9:15 ~ 10:00 LesMills
10:00		O BODYBALANCE	9:45 ~ 10:30	O BODICOMBAI			DANCE
	10:00 ~ 10:30 BODYATTACK	O BODYBALANCE	DANCE		10:00 ~ 10:30 DANCE	10:00 ~ 10:30 LESMILLS BODYATTACK	10:15 ~ 10:45
44.00				10:30 ~ 11:15			D Lesmills BODYCOMBAT
11:00	11:00 ~ 11:45	11:00 ~ 12:00	11:00 ~ 12:00	DANCE	11:00 ~ 11:45	11:00 ~ 11:45	↓前日までにご予約下さい 有料 11:00 ~ 12:00
	Hula (花井 ゆか)	D BODYCOMBAT	リラックスヨガ		体ほぐしヨガ (MIYAKO)	O BODYCOMBAT	LeAL(リール) エアリアルYOGA (Chica)
12:00	↑ 11日 VirtualDANCE	- BODICOMBAI	(Ryoma)	11:45 ~ 12:45	12:00 ~ 12:30	107 107 007 007	(Chica)
				BODYPUMP	Balletone 6	↓ 2日、16日、23日、30日 12:15 ~ 13:15 12:15 ~ 13:15	
13:00	O BODYBALANCE	12:30 ~ 13:00 LESMILLS BODYPUMP	12:30 ~ 13:30		(MIYAKO)	ハタ ベーシック O RODYRALANCE	12:30 ~ 13:00 CORE
10.00	13:15 ~ 13:45	13:15 ~ 13:45	BODYATTACK	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45	(橋本)	
	O BODYPUMP	O CORE		O BODYCOMBAT	BODYBALANCE		13:30 ~ 14:30
14:00 有料	前日までに ご予約下さい 81 14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45	13:45 ~ 14:15 DANCE	D LESMILLS BODYBALANC
	LeAL(リール) エアリアルYOGA (Chica)	14:15 ~ 14:45 LESSMULLS BODYCOMBAT	DANCE	D LESMILLS BODYBALANCE	O BODYPUMP	14:30 ~ 15:00	— O DODI DALANC
15:00	(Chica)	O BODYCOMBAI		DODIBALANCE		D LESMILLS BODYATTACK	14:45 ~ 15:45
	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 16:15	15:30 ~ 16:15		15:00 ~ 16:00		BODYPUMP
16:00	O DANCE	美姿勢ヨガ	D LESMILLS BODYBALANCE	15:30 ~ 16:00 CORE	楽しくダンス (HAZUKI)	15:30 ~ 16:30	O BODIFOMP
16:00	16:00 ~ 16:30	(Chica)	DODIDALANCE	OGGRE	↑15日 VirtualDANCE(45分)	D LESMILLS BODYCOMBAT	16:00~16:45
	D LESMILLS BODYBALANCE			16:30 ~ 17:00			
17:00	17:00 ~ 17:30	16:45 ~ 17:15 LESMILLS BODYATTACK	キッズ 17:00 ~ 18:00	O DANCE	キッズ 17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 17:30	17:00 ~ 17:30
	O BODYPUMP		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 17:30 OCORE	17:00 ~ 17:30 LESMILLS BODYATTACK
18:00		17:30 ~ 18:00 LEMALS DANCE	KidsDANCE (PAN)	17:30 ~ 18:00 OGRIT CARDIO	KidsDANCE (HAZUKI)		17:45 ~ 18:30
	18:00 ~ 18:45 LESMILLS BODYCOMBAT	18:15 ~ 19:00			キッズ 18:05 ~ 19:05	18:00 ~ 18:45	D LESMILLS BODYCOMBA
	BODYCOMBAT	D LESMILLS BODYBALANCE		18:30 ~ 19:00 LESMILLS BODYATTACK	KidsDANCE (HAZUKI)	O BODYPUMP	
19:00		- DODI DALAITEL	19:00 ~ 19:45	D LESMILLS BODYATTACK	(IIALUKI)		19:00 ~ 19:30
	19:15 ~ 20:00 Lesmills	19:30 ~ 20:15	DANCE	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:15 ~ 19:45 LESMILLS BODYATTACK	O CORE
20:00	BODYATTACK (橋本)	LESMILLS BODYPUMP	(吉!!) ↑13日 VirtualDANCE	D BODYPUMP	BODYCOMBAT		
	↑11日 VirtualBODYATTACK	(Chica) ↑12日 VirtualBODYPUMP	有料 20:00 ~ 20:45 LeXy拳闘部 (松井)		([∐□) ↑15日 VirtualBODYCOMBAT	20:00 ~ 21:00 LESMILLS	20:00 ~ 20:30 DESMILLS BODYPUMP
21:00	20:30 ~ 21:15	20:45 ~ 21:30	(松井) ↑13日 VirtualCORE	20:30 ~ 21:00	20:45 ~ 21:15	O BODYBALANCE	
£ 1.00	O DANCE	D LESMILLS BODYCOMBAT	, Tituatout	_	O BODYPUMP	41.17	21:00 ~ 21:30 • DANCE
		- SOSIGORIBAI	21:30 ~ 22:30	21:15 ~ 22:00 LESMILLS	↑8日 休講 ※ポージング練習会開催!	D LESMILLS BODYCOMBAT	U DIANCE
22:00	21:45 ~ 22:30 LESMILLS	22:00 ~ 22:30	BODYPUMP	BODYCOMBAT	21:45 ~ 22:30	RONICOMBAI	22:00 ~ 22:30
	O BODYATTACK	D BODYBALANCE	O DODIT OIRIF	MA 11	DANCE LESMILS	22:15 ~ 22:45	O BODYCOMBAT
				22:30 ~ 23:00		() DANCE	
23:00				D BODYBALANCE			
23:00	23:00 ~ 23:45 DESMILLS BODYCOMBAT	23:00 ~ 23:45 DANCE	23:00 ~ 23:45 LESMILLS BODYBALANCE	O BODYBALANCE	23:00 ~ 23:30 Comparison Lessent 15 ATHLETIC	23:15 ~ 0:15	23:00 ~ 23:30 DESMILLS BODYATTACK

【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~】6日、20日、27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】18日、25日 【土曜13:30】(橋本)2日、16日、23日、30日 【日曜12:30/Chica】毎週