

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00	0:00 ~ 0:30 LES MILLS DANCE	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	23:15 ~ 0:15
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 DANCE	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYBALANCE	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYPUMP	0:45 ~ 1:30 LES MILLS BODYATTACK
2:00	2:00 ~ 2:30 LES MILLS BODYPUMP	2:15 ~ 2:45 DANCE	2:30 ~ 3:00 LES MILLS BODYATTACK	2:30 ~ 3:00 GRIT   CARDIO	2:00 ~ 2:30 LES MILLS BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 CORE	2:00 ~ 2:30 GRIT   ATHLETIC
3:00	3:00 ~ 3:30 LES MILLS BODYCOMBAT	3:15 ~ 3:45 LES MILLS BODYPUMP	3:30 ~ 4:00 CORE	3:30 ~ 4:00 LES MILLS BODYPUMP	3:00 ~ 3:30 CORE	3:00 ~ 3:30 GRIT   STRENGTH	3:00 ~ 3:30 BODYCOMBAT
4:00	4:00 ~ 4:30 LES MILLS BODYATTACK	4:15 ~ 4:45 LES MILLS BODYBALANCE	4:30 ~ 5:00 DANCE	4:30 ~ 5:00 LES MILLS BODYCOMBAT	4:00 ~ 4:30 LES MILLS BODYPUMP	4:00 ~ 4:30 DANCE	4:00 ~ 4:30 DANCE
5:00	5:00 ~ 5:30 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 BODYATTACK	5:00 ~ 5:30 LES MILLS BODYBALANCE
6:00	6:00 ~ 6:30 GRIT   CARDIO	6:15 ~ 6:45 LES MILLS BODYCOMBAT	6:30 ~ 7:00 LES MILLS BODYATTACK	6:30 ~ 7:00 GRIT   STRENGTH	6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYBALANCE	6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYCOMBAT	6:00 ~ 6:30 BODYPUMP
7:00	7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYCOMBAT	7:15 ~ 8:00 DANCE	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 CORE
8:00	8:00 ~ 8:30 LES MILLS BODYBALANCE	8:30 ~ 9:00 CORE	8:30 ~ 9:15 LES MILLS BODYBALANCE	9:00 ~ 10:00 LES MILLS BODYCOMBAT	8:00 ~ 8:30 CORE	8:00 ~ 8:45 LES MILLS BODYPUMP	8:00 ~ 8:45 LES MILLS BODYBALANCE
9:00	9:00 ~ 9:45 LES MILLS BODYPUMP	9:30 ~ 10:30 LES MILLS BODYBALANCE	9:45 ~ 10:30 DANCE	10:30 ~ 11:15 DANCE	9:00 ~ 9:30 LES MILLS BODYPUMP	9:00 ~ 9:30 GRIT   STRENGTH	9:15 ~ 10:00 DANCE
10:00	10:00 ~ 10:30 LES MILLS BODYATTACK	11:00 ~ 11:45 Hula (Hiromi)	11:00 ~ 12:00 リラックスヨガ (Ryoma)	11:45 ~ 12:45 LES MILLS BODYPUMP	12:00 ~ 12:30 Balletone (MIYAKO)	12:15 ~ 13:15 ハタベシック (橋本)	12:30 ~ 13:00 CORE
11:00	11:00 ~ 11:45 DANCE	12:15 ~ 13:00 LES MILLS BODYPUMP	12:15 ~ 13:00 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00 ~ 13:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00 ~ 13:45 LES MILLS BODYBALANCE	13:45 ~ 14:15 DANCE	13:30 ~ 14:30 LES MILLS BODYBALANCE
12:00	12:00 ~ 13:00 LES MILLS BODYBALANCE	13:15 ~ 13:45 CORE	13:15 ~ 13:45 LES MILLS BODYATTACK	14:00 ~ 14:45 DANCE	14:00 ~ 14:45 LES MILLS BODYBALANCE	14:30 ~ 15:00 LES MILLS BODYATTACK	14:45 ~ 15:45 LES MILLS BODYPUMP
13:00	13:15 ~ 13:45 LES MILLS BODYPUMP	14:15 ~ 14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00 ~ 14:45 DANCE	15:00 ~ 16:00 楽しくダンス (HAZUKI)	15:00 ~ 16:00 楽しくダンス (HAZUKI)	15:30 ~ 16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	16:00 ~ 16:45 DANCE
14:00	14:00 ~ 15:00 LeAL (リアル) エアリアルYOGA (Chica)	16:45 ~ 17:15 LES MILLS BODYATTACK	17:00 ~ 18:00 キッズ KidsDANCE (PAN)	17:30 ~ 18:00 GRIT   CARDIO	17:00 ~ 18:00 キッズ KidsDANCE (HAZUKI)	17:00 ~ 17:30 CORE	17:00 ~ 17:30 LES MILLS BODYATTACK
15:00	15:15 ~ 15:45 DANCE	17:30 ~ 18:00 DANCE	18:00 ~ 19:05 キッズ KidsDANCE (HAZUKI)	18:30 ~ 19:00 LES MILLS BODYATTACK	18:05 ~ 19:05 キッズ KidsDANCE (HAZUKI)	18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYPUMP	17:45 ~ 18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
16:00	16:00 ~ 16:30 BODYBALANCE	18:15 ~ 19:00 LES MILLS BODYBALANCE	19:00 ~ 19:45 DANCE (吉田)	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYPUMP	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYCOMBAT (山口)	19:15 ~ 19:45 LES MILLS BODYATTACK	19:00 ~ 19:30 CORE
17:00	17:00 ~ 17:30 LES MILLS BODYPUMP	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYPUMP (Chica)	20:00 ~ 20:45 LeXy拳闘部 (松井)	20:30 ~ 21:00 DANCE	20:45 ~ 21:15 LES MILLS BODYPUMP	20:00 ~ 21:00 LES MILLS BODYBALANCE	20:00 ~ 20:30 LES MILLS BODYPUMP
18:00	18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	20:45 ~ 21:30 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30 ~ 22:30 LES MILLS BODYPUMP	21:15 ~ 22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:45 ~ 22:30 DANCE	21:15 ~ 22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:00 ~ 21:30 DANCE
19:00	19:15 ~ 20:00 LES MILLS BODYATTACK (橋本)	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYBALANCE	22:30 ~ 23:00 LES MILLS BODYBALANCE	22:30 ~ 23:00 LES MILLS BODYBALANCE	23:00 ~ 23:30 GRIT   ATHLETIC	22:15 ~ 22:45 DANCE	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYCOMBAT
20:00	20:30 ~ 21:15 DANCE	23:00 ~ 23:45 DANCE	23:00 ~ 23:45 LES MILLS BODYBALANCE	23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYATTACK	23:00 ~ 23:30 GRIT   ATHLETIC	23:15 ~ 0:15 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

【月曜19：00/Chica】1日、8日、22日、29日 【土曜13：30】(橋本)13日、20日、27日 【日曜12：30/Chica】毎週