/							
	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	± SAT	8 SUN
0:00							
	0:00 ~ 0:30  DANCE	O:00 ~ 0:30  LESMILLS  BODYATTACK	0:00 ~ 0:45 LESMILLS	0:00 ~ 0:45 LESMILLS	23:30 ~ 0:30 LESMILLS BODYATTACK	0:00 ~ 0:30  LESMILLS  BODYBALANCE	23:15 ~ 0:15
	<b>3</b> 223322	O BODIAI IAGK	<b>O</b> BODYPUMP	O BODYCOMBAT	O BODIAI IAM	- Dobi Dranii da	
1:00	1:00 ~ 1:30	1:00 ~ 1:45			1:00 ~ 1:30	1:00 ~ 1:30	0:45 ~ 1:30  LESMILLS  BODYATTACK
	<b>D</b> LESMILLS BODYBALANCE	D LESMILLS BODYCOMBAT	1:15 ~ 2:00	1:15 ~ 2:00	O BODYBALANCE	O BODYPUMP	<b>O BODYATTACK</b>
2:00		DODICOMDAI	BODYBALANCE	DANCE			
	2:00 ~ 2:30  LESMILLS  BODYPUMP	2:15 ~ 2:45			2:00 ~ 2:30  LESMILS  BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 OCORE	OGRIT ATHLETIC
	O BODTPOMP	DANCE	2:30 ~ 3:00 LESMILLS	2:30 ~ 3:00	О вортсомват	OCORE	Oddi
3:00	3:00 ~ 3:30		<b>O</b> BODYATTACK	O GRIT   CARDIO	3:00 ~ 3:30	3:00 ~ 3:30	3:00 ~ 3:30
	<b>D</b> BODYCOMBAT	3:15 ~ 3:45			O CORE	O GRIT   STRENGTH	3:00 ~ 3:30  LESMILLS  BODYCOMBAT
4:00		D BODYPUMP	3:30 ~ 4:00 OCORE	3:30 ~ 4:00  BODYPUMP			
4:00	4:00 ~ 4:30  LESMILLS  BODYATTACK		JOORL	O BODIFORP	4:00 ~ 4:30	4:00 ~ 4:30	4:00 ~ 4:30
	O BODYATTACK	4:15 ~ 4:45  LESMILLS  BODYBALANCE	4:30 ~ 5:00	4:30 ~ 5:00	O BODYPUMP	O DANCE	(DANCE
5:00		DODIBALANCE	<b>DANCE</b>	O BODYCOMBAT			
	5:00 ~ 5:30 <b>CORE</b>	5:15 ~ 5:45			5:00 ~ 5:30  Lesmills  BODYATTACK	5:00 ~ 5:30  DESMILLS  BODYATTACK	5:00 ~ 5:30  DESMILS  BODYBALANCE
		<b>D BODYATTACK</b>	5:30 ~ 6:00  Lesmals  BODYCOMBAT	5:30 ~ 6:00  Lesmils  BODYBALANCE			O DODIBALANCE
6:00	6:00 ~ 6:30		O BODYCOMBAT	BODYBALANCE	6:00 ~ 6:30	6:00 ~ 6:30	6:00 ~ 6:30
	OGRIT   CARDIO	6:15 ~ 6:45			<b>O</b> BODYBALANCE	O BODYCOMBAT	6:00 ~ 6:30  LESMILLS  BODYPUMP
7:00		O BODYCOMBAT	6:30 ~ 7:00  LESMILLS  BODYATTACK	6:30 ~ 7:00  GRIT STRENGTH			
	7:00 ~ 7:30  LESMILLS  BODYCOMBAT	7.15 _ 0.00		'	7:00 ~ 7:30  LESMULS  BODYCOMBAT	7:00 ~ 7:30  LESMILLS  BODYBALANCE	7:00 ~ 7:30 OCORE
	BODYCOMBAT	7:15 ~ 8:00  LESMILS  DANCE	7:30 ~ 8:00	7:30 ~ 8:15	BODYCOMBAT	DOUTBALANCE	OCORE
8:00	8:00 ~ 8:30	DANCE	<b>O</b> BODYPUMP	BODYATTACK	8:00 ~ 8:30	8:00 ~ 8:45	8:00 ~ 8:45
	ESMILLS  BODYBALANCE				OCORE	Lesmills BODYPUMP	Lesmills BODYBALANCE
0.00		8:30 ~ 9:00 <b>OCORE</b>	8:30 ~ 9:15 LESMILLS			<b>O BODYPUMP</b>	O BODTBALANCE
9:00	9:00 ~ 9:45	OCORE	D BODYBALANCE	9:00 ~ 10:00	9:00 ~ 9:30	9:00 ~ 9:30	
	O BODYPUMP	9:30 ~ 10:30		<b>D</b> LESMILLS BODYCOMBAT	<b>O</b> BODYPUMP	OGRIT   STRENGTH	9:15 ~ 10:00 LesMils
10:00		- Lockers	9:45 ~ 10:30	O BUDICOMBAI			— DANCE
	10:00 ~ 10:30  BODYATTACK	<b>O</b> BODYBALANCE	DANCE		10:00 ~ 10:30	10:00 ~ 10:30  LESMILS  DANCE	10:15 ~ 10:45
	O DODINI MAN			10:30 ~ 11:15		O ZIII IZ	O BODYCOMBAT
11:00	11:00 ~ 11:45	11:00 ~ 11:45	11:00 ~ 12:00	DANCE	11:00 ~ 11:45	11:00 ~ 11:45	→ 前日までにご予約下さい↓ 11:00 ~ 12:00
	DANCE	Hula	リラックスヨガ		体ほぐしヨガ (MIYAKO)	<b>D</b> Lesmills <b>BODYCOMBAT</b>	1 有科 1
12:00	ODITOL	(Hiromi)	(Ryoma)	11:45 ~ 12:45	(MIYAKU)	O BODICOMBAI	LeAL(リール) エアリアルYOGA (Chica)
12.00	12:00 ~ 13:00		↑22日 VirtualBALANCE	LESMILLS	12:00 ~ 12:30 Balletone 6	↓4日、11日、18日	
	<b>D</b> LESMILLS BODYBALANCE	12:30 ~ 13:00	DESMILLS BODYCOMBAT	<b>O BODYPUMP</b>	(MIYAKO)	12:15 ~ 13:15 12:15 ~ 13:15	12:30 ~ 13:00
13:00	DODIDALANCE	<b>BODYPUMP</b>	<b>O BODYCOMBAT</b>			ベーシック O LesMils O BODYBALANCE	O CORE
	13:15 ~ 13:45	13:15 ~ 13:45	13:15 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45 LESMILLS	13:00 ~ 13:45	(橋本) ↑ 25日	
	13: 15 ~ 13: 45  BODYPUMP  BODYPUMP	O CORE	O BODYATTACK	O BODYCOMBAT	<b>O BODYBALANCE</b>		13:30 ~ 14:30
14:00	前日までにご予約下さい 14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45	13:45 ~ 14:15  DANCE	<b>D</b> LESMILLS BODYBALANCE
	LeAL(リール) エアリアルYOGA	14:15 ~ 14:45  LESMILS  BODYCOMBAT	DANCE	BODYBALANCE	D LESMILLS BODYPUMP	14:20 ~ 15:00	O DODI DALANCI
15:00	(Chica)	BODYCOMBAT		O BOUT BALANCE		14:30 ~ 15:00  LESMILLS  BODYATTACK	14:45 ~ 15:45
	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 16:15	15:30 ~ 16:15		15:00 ~ 16:00		<b>D</b> BODYPUMP
	O DANCE	美姿勢ヨガ	<u> </u>	15:30 ~ 16:00 OCORE	楽しくダンス	15:30 ~ 16:30	— O BODYPUMP
16:00	16:00 ~ 16:30	<del>天女</del> 男コガ (Chica)	<b>O BODYBALANCE</b>	OCORE	(HAZUKI) ↑17日 VirtualDANCE(45分)	BODYCOMBAT	16:00~16:45
	<b>O</b> BODYBALANCE	(GIII Ca)				DOVICOMBAI	DANCE
17:00		16:45 ~ 17:15		16:30 ~ 17:00  LasMALS  DANCE			<u> </u>
	17:00 ~ 17:30 LesMills	<b>D</b> BODYATTACK	キッズ 17:00 ~ 18:00	<u> </u>	キッズ 17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 17:30 OCORE	17:00 ~ 17:30 LESMILLS BODYATTACK
	O BODYPUMP	17:30 ~ 18:00	KidsDANCE (PAN)	17:30 ~ 18:00	KidsDANCE (HAZUKI)	OCORE	<b>O</b> BODYATTACK
18:00	10.00 - 10.12	DANCE	(PAN)	<b>○ GRIT</b>   cardio		19 - 00 14 - 45	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	<b>D</b> BODYCOMBAT
40.00	<b>→</b> BUDICUMBAI	<b>D</b> LESMILLS  BODYBALANCE		18:30 ~ 19:00 LESMILLS BODYATTACK	KidsDANCE (HAZUKI)	O BODYPUMP	
19:00			19:00 ~ 19:45	<b>BODYATTACK</b>			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	(吉田)	D LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYCOMBAT		
	↑13日・27日 VirtualBODYATTACK	(Chica)	有料 20:00 ~ 20:45 LeXy拳闘部	O DUDI PUMP	(山口)	20:00 ~ 21:00 LESMILLS	20:00 ~ 20:30  LESMILLS  BODYPUMP
	20:30 ~ 21:15		(松井)	20:30 ~ 21:00		BODYBALANCE	<b>₩</b> BODIFUMP
21:00	DANCE -	20:45 ~ 21:30 LESMILLS	↑22日 VirtualCORE	① DANCE	20: 45 ~ 21: 15  D LESMILLS  BODYPUMP		21:00 ~ 21:30
		<b>O BODYCOMBAT</b>		21:15 ~ 22:00	→ DUVITUMP	21:15 ~ 22:00	DANCE
22:00	21:45 ~ 22:30		21:30 ~ 22:30	BODYCOMBAT	21:45 ~ 22:30	BODYCOMBAT	
22.00	<b>O</b> BODYATTACK	22:00 ~ 22:30	<b>O</b> BODYPUMP		<b>DANCE</b>		22:00 ~ 22:30 LESMILLS
	O DODINI IACK	O BODYBALANCE		22:30 ~ 23:00	O LIFETICE	22:15 ~ 22:45  DANCE	O BODYCOMBAT
23:00				O BODYBALANCE		J = 1.02	
	23:00 ~ 23:45 LESMILLS	23:00 ~ 23:45  LESMILS  DANCE	23: 00 ~ 23: 45 LESMILLS		23:00 ~ 23:30  OGRIT ATHLETIC	23:15 ~ 0:15	23:00 ~ 23:30  LESMILLS  BODYATTACK
	<b>O</b> BODYCOMBAT	U DANCE	BODYBALANCE	23:30 ~ 0:30 LESMILLS	·	<b>D</b> LESMILLS BODYPUMP	
				<b>BODYATTACK</b>	+31 ivol av 7:4 N/1+Virtuo		

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~】1日、8日、15日、29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】6日、20日、27日 【土曜13:30/橋本】4日、11日、18日 【日曜12:30/Chica】毎週