

LeXy Fit 鈴鹿 1st STUDIO Program

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	± SAT	E SUN
0:00	7,3 С.Т.	X 10-		WY THE		OA1	
0.00	0:00 ~ 0:30	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 DIVICE	O BODIAI IACK	BODYPUMP	BODYCOMBAT	O BODIAI IACK	BODYBALANCE	
1:00	1:00 ~ 1:30 LESMILS BODYBALANCE	1:00 ~ 1:45			1:00 ~ 1:30 Lesmills BODYBALANCE	1:00 ~ 1:30	0:45 ~ 1:30 LESMILLS BODYATTACK
	O BODYBALANCE	D BODYCOMBAT	1:15 ~ 2:00 Lesmills BODYBALANCE	1:15 ~ 2:00 LESMILS DANCE	BODYBALANCE	O BODYPUMP	O BODIAI IACK
2:00	2:00 ~ 2:30		BODYBALANCE	OLITICE	2:00 ~ 2:30	2:00 ~ 2:30	2:00 ~ 2:30
	2:00 ~ 2:30 LESMILLS BODYPUMP	2:15 ~ 2:45	2:30 ~ 3:00	2:30 ~ 3:00	2:00 ~ 2:30 LESSMILS BODYCOMBAT	O CORE	OGRIT ATHLETIC
3:00	3:00 ~ 3:30	G =====	2:30 ~ 3:00 LESMILLS BODYATTACK	O GRIT CARDIO	3:00 ~ 3:30	3:00 ~ 3:30	3:00 ~ 3:30
	O BODYCOMBAT	3:15 ~ 3:45 DESMILS BODYPUMP	3.20 . 4.00	3:30 ~ 4:00	3:00 ~ 3:30 OCORE	OGRIT STRENGTH	3: 00 ~ 3: 30 LESMILLS BODYCOMBAT
4:00		O BODTPUMP	3:30 ~ 4:00 OCORE	O BODYPUMP			
	O BODYATTACK	4:15 ~ 4:45			4:00 ~ 4:30 LEEMILLE BODYPUMP	4:00 ~ 4:30 DANCE	4:00 ~ 4:30
5:00		O BODYBALANCE	4:30 ~ 5:00	4:30 ~ 5:00 LESMILLS BODYCOMBAT			
	5:00 ~ 5:30 CORE	5:15 ~ 5:45			5:00 ~ 5:30 LESMILLS BODYATTACK	5:00 ~ 5:30 LESMILLS BODYATTACK	5:00 ~ 5:30 LESMILLS BODYBALANCE
6:00		O BODYATTACK	5:30 ~ 6:00 LESSMILLS BODYCOMBAT	5:30 ~ 6:00 LESMILLS BODYBALANCE			
0.00	6:00 ~ 6:30 • GRIT CARDIO	6:15 ~ 6:45			6:00 ~ 6:30 LESMILLS BODYBALANCE	6:00 ~ 6:30 Lesmils BODYCOMBAT	6:00 ~ 6:30 LESMILLS BODYPUMP
	Juli	O BODYCOMBAT	6:30 ~ 7:00 LESSMILLS BODYATTACK	6:30 ~ 7:00 OGRIT STRENGTH	DODIBALANCE	₩ BUDICUMBAI	SOUTPUMP
7:00	7:00 ~ 7:30 LesMills		BODYATTACK	OURII STRENGTH	7:00 ~ 7:30 LessMil.Ls BODYCOMBAT	7:00 ~ 7:30 Lessmills BODYBALANCE	7:00 ~ 7:30 OCORE
	○ BODYCOMBAT	7:15 ~ 8:00 Lessification DANCE	7:30 ~ 8:00	7:30 ~ 8:15	○ BODYCOMBAT	RODIRATANCE	OCORE
8:00	8:00 ~ 8:30		O BODYPUMP	O BODYATTACK	8:00 ~ 8:30 OCORE	8:00 ~ 8:45	8:00 ~ 8:45
	O BODYBALANCE	8:30 ~ 9:00	8:30 ~ 9:15		OCORE	D BODYPUMP	D BODYBALANCE
9:00	9:00 ~ 9:45	OCORE	D LESMILLS BODYBALANCE	9:00 ~ 10:00	9:00 ~ 9:30	9:00 ~ 9:30	
	O BODYPUMP	9:30 ~ 10:30		○ Lesmills BODYCOMBAT	O BODYPUMP	O GRIT STRENGTH	9:15 ~ 10:00 LesMLLs
10:00	10.00 - 10.20	D LESMILLS BODYBALANCE	9:45 ~ 10:30	O BODICOMBAI	10.00 - 10.20	10.00 - 10.00	DANCE
	10:00 ~ 10:30 LESMILS BODYATTACK	O BODI BALANCE	O DANCE		10:00 10:30 DANCE	10:00 ~ 10:30 (DANCE	10:15 ~ 10:45
11:00				10:30 ~ 11:15 LESMALS DANCE			● BODYCOMBAT ↓ 前日までにご予約下さい↓
	11:00 ~ 11:45 LesMills	11:00 ~ 11:45 Hula	11:00 ~ 12:00	OLHIOL	11:00 ~ 11:45 体ほぐしヨガ (MIYAKO)	Lesmills BODYCOMBAT	有料 11:00 ~ 12:00 LeAL (リール)
12:00	() DANCE	(Hiromi) ↑30日 VirtualDANCE	リラックスヨガ (Ryoma)	11:45 ~ 12:45	(MIYAKO)	BODYCOMBAI	LeAL(リール) エアリアルYOGA (Chica)
	12:00 ~ 13:00		↑ 31日 Virtua I BODYBALANCE	O BODYPUMP	12:00 ~ 12:30 Balletone 6	↓6日、13日、27日 12:15 ~ 13:15 12:15 ~ 13:15	
42.00	D BODYBALANCE	12:30 ~ 13:00 LESMILLS BODYPUMP	D LESMILLS BODYCOMBAT	O BODIFOMP	(MIYAKO)	ハタ ベーシック O BODYBALANCE	12:30 ~ 13:00 OCORE
13:00	19.15	13:15 ~ 13:45	13:15 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45 LESMILLS	(橋本)	CORE
	BODYPUMP	O CORE	D LESMILLS BODYATTACK	O BODYCOMBAT	D BODYBALANCE	↑ 20日	13:30 ~ 14:30
14:00	前日までにご予約下さい 14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45	13: 45 ~ 14: 15 DANCE	O BODYBALANCE
	LeAL(リール) エアリアルYOGA (Chica)	14:15 ~ 14:45 D. LESMILLS BODYCOMBAT	14:15 ~ 15:00 LESMILLS DANCE	BODYBALANCE	BODYPUMP	14:30 ~ 15:00 Lesmills	
15:00	(Chica)		ODMINGE		15:00 ~ 16:00	● BODYATTACK ↑ 20日 休講	14:45 ~ 15:45
	15:15 ~ 15:45 DANCE	15:15 ~ 16:15	15:30 ~ 16:30	15:30 ~ 16:00	楽しくダンス	15:30 ~ 16:30	D BODYPUMP
16:00	16:00 ~ 16:30	美姿勢ヨガ (Chica)	LESMILLS BODYBALANCE	15:30 ~ 16:00 OCORE	(HAZUKI)	O BODYCOMBAT	16:00~16:45
	O BODYBALANCE	↑30日 VirtualBODYBALANCE	O BODYBALANCE	16:30 ~ 17:00		↑ 20日 休講	DANCE
17:00	17:00 ~ 17:30	16:45 ~ 17:15 Lesmills BODYATTACK	キッズ	O DANCE	キッズ		17:00 17:00
	D Lesmille BODYPUMP		17:00 ~ 18:00 KidsDANCE	17.40	17:00 ~ 18:00 KidsDANCE	17:00 ~ 17:30 OCRE	17:00 ~ 17:30 LESMILLS BODYATTACK
18:00		17:30 ~ 18:00 (DANCE	(PAN)	17:30 ~ 18:00 OGRIT CARDIO	(HAZUKI)	↑20日 休講	17:45 ~ 18:30
	18:00 ~ 18:45 LESMILLS BODYCOMBAT	18:15 ~ 19:00	↑31日 VirtualBODYATTACK		キッズ 18:05 ~ 19:05	18:00 ~ 18:45 LESMILLS BODYPUMP	BODYCOMBAT
19:00	O DODICOMBAI	D LESMILLS BODYBALANCE		18:30 ~ 19:00 LESMILLS BODYATTACK	KidsDANCE (HAZUKI)	BODYPUMP ↑ 20日 18:30~30分クラスに変更	
	19:15 ~ 20:00		19:00 ~ 19:45 LESIMILES			19:15 ~ 19:45	19:00 ~ 19:30 OCORE
20:00	LesMills BODYATTACK (橋本)	19:30 ~ 20:15 LESMILLS	(吉田) ↑31日 VirtualDANCE	19:30 ~ 20:15 DESMILLS BODYPUMP	19:30 ~ 20:15 LESMILLS	D BODYATTACK	
20.00	(信争)	BODYPUMP (Chica) † 30日 VirtualBODYPUMP	有料 20:00 ~ 20:45	BODYPUMP	BODYCOMBAT (Ш=)	20:00 ~ 21:00 LESMILLS	20:00 ~ 20:30 LESMILLS BODYPUMP
64.65	20:30 ~ 21:15	20:45 ~ 21:30	LeXy拳闘部 (松井)	20:30 ~ 21:00	20:45 ~ 21:15	BODYBALANCE	DOUTFURP
21:00	() DANCE	D LESMILLS BODYCOMBAT	↑24日、31日 VirtualCORE		20:45 ~ 21:15 CESMILLS BODYPUMP		21:00 ~ 21:30 ••••••••••••••••••••••••••••••••••••
		- DODITORIBAT	21:30 ~ 22:30	21:15 ~ 22:00 LESMILLS BODYCOMBAT		DESMILLS BODYCOMBAT	O LINGE
22:00	21:45 ~ 22:30 LESMILLS BODYATTACK	22:00 ~ 22:30	D LESMILLS BODYPUMP	DODICOMBAI	21:45 ~ 22:30		22:00 ~ 22:30
	W BODYATTACK	O BODYBALANCE		22:30 ~ 23:00	ULANCE	22:15 ~ 22:45 LEGIMULS DANCE	O BODYCOMBAT
23:00	23:00 ~ 23:45	23:00 ~ 23:45	23:00 ~ 23:45	O BODYBALANCE	23:00 ~ 23:30		23:00 ~ 23:30
	D BODYCOMBAT	DANCE	O BODYBALANCE	23:30 ~ 0:30	⊙ GRIT ATHLETIC	23:15 ~ 0:15 LESMILLS	D LESMILLS BODYATTACK
				23:30 ~ 0:30 LESMILLS BODYATTACK		O BODYPUMP	
				黒塗りはインストラクターに	よるLiveレッスン トはVirtual	(映像)レッスン 有料は別料	1字のレッスンです

12月30日(火)~1月3日(土)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~】3日、10日、17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】毎週 【土曜13:30/橋本】6日、13日、27日 【日曜12:30/Chica】毎週