

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

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～】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】5日、19日、26日 【土曜13:30/橋本】10日、24日 【日曜12:30/Chica】4日(橋本)、11日、18日、25日