



LeXy Fit 鈴鹿 1st STUDIO Program

2026年1月

| | 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 LES MILLS 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 LES MILLS DANCE | 2:30 ~ 3:00 LES MILLS BODYATTACK | 2:30 ~ 3:00 LES MILLS GRIT CARDIO | 2:00 ~ 2:30 LES MILLS BODYCOMBAT | 2:00 ~ 2:30 LES MILLS CORE | 2:00 ~ 2:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC |
| 3:00 | 3:00 ~ 3:30 LES MILLS BODYCOMBAT | 3:15 ~ 3:45 LES MILLS BODYPUMP | 3:30 ~ 4:00 LES MILLS CORE | 3:30 ~ 4:00 LES MILLS BODYPUMP | 3:00 ~ 3:30 LES MILLS CORE | 3:00 ~ 3:30 LES MILLS GRIT STRENGTH | 3:00 ~ 3:30 LES MILLS BODYCOMBAT |
| 4:00 | 4:00 ~ 4:30 LES MILLS BODYATTACK | 4:15 ~ 4:45 LES MILLS BODYBALANCE | 4:30 ~ 5:00 LES MILLS DANCE | 4:30 ~ 5:00 LES MILLS BODYCOMBAT | 4:00 ~ 4:30 LES MILLS BODYPUMP | 4:00 ~ 4:30 LES MILLS DANCE | 4:00 ~ 4:30 LES MILLS DANCE |
| 5:00 | 5:00 ~ 5:30 LES MILLS 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 LES MILLS GRIT CARDIO | 6:15 ~ 6:45 LES MILLS BODYCOMBAT | 6:30 ~ 7:00 LES MILLS BODYATTACK | 6:30 ~ 7:00 LES MILLS GRIT STRENGTH | 6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYBALANCE | 6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYCOMBAT | 6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYPUMP |
| 7:00 | 7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYCOMBAT | 7:15 ~ 8:00 LES MILLS 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 LES MILLS CORE |
| 8:00 | 8:00 ~ 8:30 LES MILLS BODYBALANCE | 8:30 ~ 9:00 LES MILLS CORE | 8:30 ~ 9:15 LES MILLS BODYBALANCE | 9:00 ~ 10:00 LES MILLS BODYCOMBAT | 8:00 ~ 8:30 LES MILLS 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 LES MILLS DANCE | 10:30 ~ 11:15 LES MILLS DANCE | 9:00 ~ 9:30 LES MILLS BODYPUMP | 9:00 ~ 9:30 LES MILLS GRIT STRENGTH | 9:15 ~ 10:00 LES MILLS DANCE |
| 10:00 | 10:00 ~ 10:30 LES MILLS BODYATTACK | | | | 10:00 ~ 10:30 LES MILLS DANCE | 10:00 ~ 10:30 LES MILLS DANCE | 10:15 ~ 10:45 LES MILLS BODYCOMBAT |
| 11:00 | 11:00 ~ 11:45 LES MILLS DANCE | 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 | 11:00 ~ 11:45 体ほくしヨガ (MIYAKO) ↑ 2日、9日 VirtualBODYBALANCE | 11:00 ~ 11:45 LES MILLS BODYCOMBAT | ↓ 前日までにご予約下さい ↓ 11:00 ~ 12:00 LeAL (リール) エアリアルYOGA (Chica) |
| 12:00 | 12:00 ~ 13:00 LES MILLS BODYBALANCE | 12:30 ~ 13:00 LES MILLS BODYPUMP | 12:15 ~ 13:00 LES MILLS BODYCOMBAT | 12:00 ~ 12:30 Balletone (MIYAKO) ↑ 2日、9日 VirtualDANCE | 12:00 ~ 12:30 Balletone (MIYAKO) ↑ 2日、9日 VirtualDANCE | ↓ 10日、24日 12:15 ~ 13:15 ハタ ベーシック (橋本) LES MILLS BODYBALANCE | ↑ 4日休講 12:30 ~ 13:00 LES MILLS CORE |
| 13:00 | 13:15 ~ 13:45 LES MILLS BODYPUMP | 13:15 ~ 13:45 LES MILLS CORE | 13:15 ~ 13:45 LES MILLS BODYATTACK | 13:00 ~ 13:45 LES MILLS BODYCOMBAT | 13:00 ~ 13:45 LES MILLS BODYBALANCE | 13:45 ~ 14:15 LES MILLS DANCE | 13:30 ~ 14:30 LES MILLS BODYBALANCE |
| 14:00 | 前日までにご予約下さい 14:00 ~ 15:00 有料 LeAL (リール) エアリアルYOGA (Chica) | 14:15 ~ 14:45 LES MILLS BODYCOMBAT | 14:15 ~ 15:00 LES MILLS DANCE | 14:00 ~ 15:00 LES MILLS BODYBALANCE | 14:00 ~ 14:45 LES MILLS BODYPUMP | 14:30 ~ 15:00 LES MILLS BODYATTACK | 14:45 ~ 15:45 LES MILLS BODYPUMP |
| 15:00 | 15:15 ~ 15:45 LES MILLS DANCE | 15:15 ~ 16:15 美姿勢ヨガ (Chica) | 15:30 ~ 16:30 LES MILLS BODYBALANCE | 15:30 ~ 16:00 LES MILLS CORE | 15:00 ~ 16:00 楽しくダンス (HAZUKI) ↑ 2日 VirtualDANCE | 15:30 ~ 16:30 LES MILLS BODYCOMBAT | 16:00 ~ 16:45 LES MILLS DANCE |
| 16:00 | 16:00 ~ 16:30 LES MILLS BODYBALANCE | | | 16:30 ~ 17:00 LES MILLS DANCE | ↓ 2日 VirtualBODYATTACK | | |
| 17:00 | 17:00 ~ 17:30 LES MILLS BODYPUMP | 16:45 ~ 17:15 LES MILLS BODYATTACK | キッズ 17:00 ~ 18:00 KidsDANCE (PAN) | 17:30 ~ 18:00 LES MILLS GRIT CARDIO | キッズ 17:00 ~ 18:00 KidsDANCE (HAZUKI) | 17:00 ~ 17:30 LES MILLS CORE | 17:00 ~ 17:30 LES MILLS BODYATTACK |
| 18:00 | 18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYCOMBAT | 17:30 ~ 18:00 LES MILLS DANCE | | | キッズ 18:05 ~ 19:05 KidsDANCE (HAZUKI) | 18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYPUMP | 17:45 ~ 18:30 LES MILLS BODYCOMBAT |
| 19:00 | | 18:15 ~ 19:00 LES MILLS BODYBALANCE | 18:30 ~ 19:00 LES MILLS BODYATTACK | | ↑ 2日 VirtualBODYBALANCE | | |
| 20:00 | 19:15 ~ 20:00 LES MILLS BODYATTACK (橋本) ↑ 12日 VirtualBODYATTACK | 19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYPUMP (Chica) | 19:00 ~ 19:45 LES MILLS DANCE (吉田) 20:00 ~ 20:45 有料 LeXy拳闘部 (松井) | 19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYPUMP | 19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYCOMBAT (山口) ↑ 2日 VirtualBODYCOMBAT | 19:15 ~ 19:45 LES MILLS BODYATTACK | 19:00 ~ 19:30 LES MILLS CORE |
| 21:00 | 20:30 ~ 21:15 LES MILLS DANCE | 20:45 ~ 21:30 LES MILLS BODYCOMBAT | | 20:30 ~ 21:00 LES MILLS DANCE | 20:45 ~ 21:15 LES MILLS BODYPUMP | 20:00 ~ 21:00 LES MILLS BODYBALANCE | 20:00 ~ 20:30 LES MILLS BODYPUMP |
| 22:00 | 21:45 ~ 22:30 LES MILLS BODYATTACK | 22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYBALANCE | 21:30 ~ 22:30 LES MILLS BODYPUMP | 21:15 ~ 22:00 LES MILLS BODYCOMBAT | 21:45 ~ 22:30 LES MILLS DANCE | 21:15 ~ 22:00 LES MILLS BODYCOMBAT | 21:00 ~ 21:30 LES MILLS DANCE |
| 23:00 | 23:00 ~ 23:45 LES MILLS BODYCOMBAT | 23:00 ~ 23:45 LES MILLS DANCE | 23:00 ~ 23:45 LES MILLS BODYBALANCE | 22:30 ~ 23:00 LES MILLS BODYBALANCE | 23:00 ~ 23:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC | 23:15 ~ 0:15 LES MILLS BODYPUMP | 23:00 ~ 23:30 LES MILLS BODYATTACK |
| | | | | 23:30 ~ 0:30 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

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