LeXy Fit 鈴鹿　1st STUDIO Program

2026年11月

	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 GRIT | 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 BODYATTACK	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 GRIT | STRENGTH	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	8:30 ～ 9:00 LesMILLS CORE	8:30 ～ 9:15 LesMILLS BODYBALANCE		8:00 ～ 8:30 LesMILLS CORE	8:00 ～ 9:00 LesMILLS BODYPUMP	8:00 ～ 8:45 LesMILLS BODYBALANCE
9:00	8:45 ～ 9:45 LesMILLS BODYPUMP			9:00 ～ 10:00 LesMILLS BODYCOMBAT	8:45 ～ 9:45 LesMILLS BODYPUMP		
		9:30 ～ 10:30 LesMILLS BODYBALANCE	9:45 ～ 10:30 LesMILLS DANCE			9:15 ～ 9:45 LesMILLS GRIT | STRENGTH	9:15 ～ 10:00 LesMILLS DANCE
10:00							
	10:00 ～ 10:30 LesMILLS BODYATTACK			10:30 ～ 11:15 LesMILLS DANCE	10:00 ～ 10:30 LesMILLS DANCE	10:00 ～ 10:45 LesMILLS DANCE	10:15 ～ 10:45 LesMILLS BODYCOMBAT
11:00							↓前日までにご予約下さい↓
	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	有料 11:00 ～ 12:00 LeAL(リール) エアリアルYOGA (Chica)
12:00					↑27日 VirtualBODYBALANCE		↑8日・15日休講
	12:00 ～ 13:00 LesMILLS BODYBALANCE		12:15 ～ 13:00 LesMILLS BODYCOMBAT	11:45 ～ 12:45 LesMILLS BODYPUMP	12:00 ～ 12:30 Balletone ↑27日 VirtualDANCE (MIYAKO)	12:15 ～ 13:15 LesMILLS BODYBALANCE	
13:00		12:30 ～ 13:00 LesMILLS BODYPUMP					12:30 ～ 13:00 LesMILLS CORE
	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		
14:00	前日までにご予約下さい					13:45 ～ 14:15 LesMILLS DANCE	13:30 ～ 14:30 LesMILLS BODYBALANCE
	有料 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 ～ 15:00 LesMILLS BODYBALANCE	14:00 ～ 14:45 LesMILLS BODYPUMP	14:30 ～ 15:00 LesMILLS BODYATTACK	
15:00							14:45 ～ 15:45 LesMILLS BODYPUMP
	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	15:15 ～ 15:45 LesMILLS DANCE	15:30 ～ 16:30 LesMILLS BODYCOMBAT	
16:00							
	16:00 ～ 16:30 LesMILLS BODYBALANCE				16:00 ～ 16:30 LesMILLS BODYCOMBAT		16:00～16:45 LesMILLS DANCE
17:00				16:30 ～ 17:00 LesMILLS DANCE			
	17:00 ～ 17:30 LesMILLS BODYPUMP	16:45 ～ 17:15 LesMILLS BODYATTACK	キッズ 17:00 ～ 18:00 KidsDANCE (PAN)		キッズ 17:00 ～ 18:00 KidsDANCE (SARA/HAZUKI)	17:00 ～ 17:30 LesMILLS CORE	17:00 ～ 17:30 LesMILLS BODYATTACK
18:00		17:30 ～ 18:00 LesMILLS DANCE		17:30 ～ 18:00 LesMILLS GRIT | CARDIO	キッズ 18:05 ～ 19:05 KidsDANCE (SARA/HAZUKI)		17:45 ～ 18:30 LesMILLS BODYCOMBAT
	18:00 ～ 18:45 LesMILLS BODYCOMBAT	18:15 ～ 19:00 LesMILLS BODYBALANCE		18:30 ～ 19:00 LesMILLS BODYATTACK		18:00 ～ 18:45 LesMILLS BODYPUMP	
19:00	変更		19:00 ～ 19:45 体で楽しむジャズダンス (PAN)				19:00 ～ 19:30 LesMILLS CORE
	19:15 ～ 20:00 LesMILLS BODYATTACK	19:30 ～ 20:15 LesMILLS BODYPUMP (中瀬) ↑3日 VirtualBODYPUMP	有料 20:00 ～ 20:45 LeXy拳闘部 (松井)	19:30 ～ 20:15 LesMILLS BODYPUMP	19:30 ～ 20:15 LesMILLS BODYCOMBAT (山口)	19:15 ～ 19:45 LesMILLS BODYATTACK	
20:00						20:00 ～ 21:00 LesMILLS BODYBALANCE	20:00 ～ 20:30 LesMILLS BODYPUMP
	20:30 ～ 21:15 LesMILLS DANCE	20:45 ～ 21:30 LesMILLS BODYCOMBAT		20:30 ～ 21:00 LesMILLS DANCE	20:45 ～ 21:15 LesMILLS BODYPUMP		21:00 ～ 21:30 LesMILLS DANCE
21:00	変更			21:15 ～ 22:00 LesMILLS BODYCOMBAT		21:15 ～ 22:00 LesMILLS BODYCOMBAT	
22:00	21:45 ～ 22:30 LesMILLS BODYBALANCE	22:00 ～ 22:30 LesMILLS BODYBALANCE	21:30 ～ 22:30 LesMILLS BODYPUMP		21:45 ～ 22:30 LesMILLS DANCE	22:15 ～ 22:45 LesMILLS DANCE	22:00 ～ 22:30 LesMILLS BODYCOMBAT
23:00				22:30 ～ 23:00 LesMILLS BODYBALANCE			
	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

11月8日(日)・15日(日)は、臨時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】2日、9日、16日、30日　【日曜12：30】1日、22日、29日