



LeXy Fit 高茶屋 STUDIO Program

2026年2月

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00							
WS	0:00 ~ 0:30 LESMILLS BODYCOMBAT	0:00 ~ 0:30 LESMILLS BODYPUMP	0:00 ~ 0:30 GRIT CARDIO	23:30 ~ 0:30 LESMILLS BODYBALANCE		23:30 ~ 0:30 LESMILLS BODYATTACK	0:00 ~ 0:30 CORE
1:00	1:00 ~ 1:30 LESMILLS BODYATTACK	1:00 ~ 1:30 LESMILLS BODYBALANCE	1:00 ~ 1:30 CORE	1:00 ~ 1:30 LESMILLS BODYATTACK	LESMILLS BODYBALANCE	1:00 ~ 1:30 GRIT STRENGTH	1:00 ~ 1:30 LESMILLS BODYATTACK
2:00	2:00 ~ 2:30 CORE	2:00 ~ 2:30 DANCE	2:00 ~ 2:30 BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 BODYATTACK	2:00 ~ 2:30 BODYPUMP	2:00 ~ 2:30 BODYBALANCE
3:00	3:00 ~ 3:30 GRIT ATHLETIC	3:00 ~ 3:30 GRIT CARDIO	3:00 ~ 3:30 BODYATTACK	3:00 ~ 3:30 GRIT CARDIO	3:00 ~ 3:30 GRIT ATHLETIC	3:00 ~ 3:30 BODYCOMBAT	3:00 ~ 3:30 BODYPUMP
4:00	4:00 ~ 4:30 DANCE	4:00 ~ 4:30 CORE	4:00 ~ 4:30 BODYBALANCE	4:00 ~ 4:30 DANCE	4:00 ~ 4:30 BODYPUMP	4:00 ~ 4:30 CORE	4:00 ~ 4:30 DANCE
5:00	5:00 ~ 5:30 BODYPUMP	5:00 ~ 5:30 BODYATTACK	5:00 ~ 5:30 DANCE	5:00 ~ 5:30 BODYPUMP	CORE	5:00 ~ 5:30 GRIT CARDIO	5:00 ~ 5:30 GRIT CARDIO
6:00	6:00 ~ 6:30 BODYBALANCE	6:00 ~ 6:30 BODYCOMBAT	6:00 ~ 6:30 GRIT STRENGTH	6:00 ~ 6:30 CORE	6:00 ~ 6:30 BODYBALANCE	6:00 ~ 6:30 DANCE	6:00 ~ 6:30 BODYCOMBAT
7:00	7:00 ~ 7:30 BODYATTACK	7:00 ~ 7:30 BODYBALANCE	7:00 ~ 7:30 BODYPUMP	7:00 ~ 7:30 BODYBALANCE	LESMILLS BODYCOMBAT	7:00 ~ 7:30 BODYATTACK	7:00 ~ 7:30 DANCE
8:00	8:00 ~ 8:30 BODYCOMBAT	8:00 ~ 8:30 DANCE	8:00 ~ 8:30 BODYBALANCE	8:00 ~ 8:30 BODYCOMBAT	8:00 ~ 8:45 DANCE	8:00 ~ 8:30 BODYBALANCE	8:00 ~ 8:45 BODYBALANCE
9:00	9:00 ~ 9:30 CORE	9:00 ~ 9:30 GRIT ATHLETIC	9:00 ~ 9:30 DANCE	9:00 ~ 9:30 DANCE	9:15 ~ 10:00 CORE	9:00 ~ 9:30 DANCE	9:15 ~ 10:00 CORE
10:00	10:00 ~ 10:30 BODYPUMP	10:00 ~ 10:30 BODYATTACK	10:00 ~ 10:30 BODYCOMBAT	10:00 ~ 10:30 BODYATTACK	10:30 ~ 11:00 BODYPUMP	10:00 ~ 10:30 CORE	10:30 ~ 11:30 BODYCOMBAT
11:00	11:00 ~ 12:00 GRIT CARDIO	11:00 ~ 12:00 ヨガビギナー（RYOMA）	11:00 ~ 11:30 BODYPUMP	11:00 ~ 11:45 BODYBALANCE		11:00 ~ 12:00 ヨガストレッチ（Chica）	
12:00	12:00 ~ 12:30 BODYBALANCE		12:00 ~ 12:30 CORE	12:00~12:30 GRIT ATHLETIC	12:30 ~ 13:15 BODYATTACK		12:00 ~ 13:00 BODYPUMP
13:00	13:00 ~ 13:30 BODYATTACK	13:00 ~ 13:30 CORE	13:00 ~ 13:30 BODYATTACK	13:00 ~ 13:30 BODYCOMBAT	12:30 ~ 13:15 BODYBALANCE	12:30 ~ 13:15 DANCE	13:30 ~ 14:15 BODYPUMP
14:00	14:00 ~ 15:00 DANCE	14:00 ~ 15:00 DANCE	14:00 ~ 15:00 リフレッシュヨガ（戸神 佐知子）	14:00 ~ 15:00 CORE	13:45 ~ 14:30 BODYCOMBAT	13:45 ~ 14:30 BODYATTACK	14:30 ~ 15:15 CORE
15:00	† 16日休講のため、Virtual DANCE(45分)に変更	15:00 ~ 15:30 BODYBALANCE		15:00 ~ 15:30 BODYPUMP	15:00 ~ 15:30 CORE	隔週	15:00 ~ 15:45 BODYPUMP / BODYCOMBAT (Chica) (山口)
16:00	15:30 ~ 16:00 CORE	16:00 ~ 17:00 BODYCOMBAT	16:00 ~ 17:00 DANCE	16:00 ~ 16:30 BODYCOMBAT	16:00 ~ 16:30 GRIT CARDIO		15:30 ~ 16:15 BODYATTACK
17:00	16:30 ~ 17:15 BODYCOMBAT		16:45 ~ 17:30 CORE	17:00 ~ 17:30 BODYBALANCE	17:00 ~ 17:30 BODYPUMP	17:15 ~ 17:45 GRIT CARDIO	16:45 ~ 17:30 BODYBALANCE
18:00	17:45 ~ 18:30 BODYPUMP	17:45 ~ 18:00 BODYPUMP	18:00 ~ 19:00 KIDS DANCE (HAZUKI)	18:00 ~ 19:00 CORE	18:00 ~ 18:30 CORE	18:00 ~ 19:00 BODYPUMP	18:00 ~ 19:00 拳闘部（松井）
19:00	19:00 ~ 19:45 エナジーフローヨガ（MIYAKO）	19:30 ~ 20:15 BODYATTACK (橋本 拓実)	19:30 ~ 20:30 簡単エアロ（円山 可奈子）	19:30 ~ 20:15 パレトン（MIYAKO）	19:00 ~ 19:45 DANCE (吉田 着菜)	19:15 ~ 19:45 DANCE (野田 泰弘)	† 22日のみ拳闘部（＊有料・予約制）
20:00	† 23日休講のため、Virtual BODYBALANCEに変更	20:15 ~ 21:00 DANCE	20:45 ~ 21:15 BODYBALANCE	20:45 ~ 21:15 DANCE	20:00 ~ 20:45 BODYCOMBAT (野田 泰弘)	20:15 ~ 21:00 BODYPUMP	19:30 ~ 20:15 DANCE
21:00		21:30 ~ 22:00 BODYCOMBAT	21:45 ~ 22:30 BODYCOMBAT	21:45 ~ 22:45 BODYPUMP	21:00 ~ 21:45 BODYBALANCE	21:30 ~ 22:30 BODYCOMBAT	20:30 ~ 21:00 GRIT ATHLETIC
22:00		21:30 ~ 22:30 BODYCOMBAT	21:45 ~ 22:30 BODYCOMBAT	22:15 ~ 23:00 DANCE	22:15 ~ 23:00 BODYBALANCE	22:30 ~ 23:30 BODYCOMBAT	21:30 ~ 22:00 BODYATTACK
23:00		23:00 ~ 23:30 GRIT STRENGTH	23:00 ~ 23:30 BODYPUMP	23:30 ~ 0:30 BODYBALANCE	23:15 ~ 0:00 CORE	23:00 ~ 23:30 DANCE	22:30 ~ 23:30 BODYPUMP

* 黒塗りはインストラクターによるLIVEレッスンです。