

|       | 月 MON                                                                                    | 火 TUE                                                       | 水 WED                                                            | 木 THU                                                                      | 金 FRI                                                 | 土 SAT                                                                                      | 日 SUN                                                                         |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 0:00  | 0:00 ~ 0:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>                                                | 0:00 ~ 0:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>               | 0:00 ~ 0:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>                        | 23:30 ~ 0:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>                             | 23:30 ~ 0:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>        | 23:30 ~ 0:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>                                             | 0:00 ~ 0:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>                                |
| 1:00  | 1:00 ~ 1:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>                                           | 1:00 ~ 1:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>               | 1:00 ~ 1:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>                      | 1:00 ~ 1:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>                                  | 1:00 ~ 1:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>        | 1:00 ~ 1:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                                              | 1:00 ~ 1:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>                                     |
| 2:00  | 2:00 ~ 2:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>                                              | 2:00 ~ 2:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>                   | 2:00 ~ 2:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                    | 2:00 ~ 2:30<br>GRIT   CARDIO                                               | 2:00 ~ 2:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>             | 2:00 ~ 2:30<br>LES MILLS<br><b>CORE</b>                                                    | 2:00 ~ 2:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>                                   |
| 3:00  | 3:00 ~ 3:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>                                                | 3:00 ~ 3:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>                 | 3:00 ~ 3:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>                   | 3:00 ~ 3:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                              | 3:00 ~ 3:30<br>barre                                  | 3:00 ~ 3:30<br>GRIT   CARDIO                                                               | 3:00 ~ 3:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>                                 |
| 4:00  | 4:00 ~ 4:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                                            | 4:00 ~ 4:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>               | 4:00 ~ 4:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>                    | 4:00 ~ 4:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>                             | 4:00 ~ 4:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>           | 4:00 ~ 4:30<br>barre                                                                       | 4:00 ~ 4:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>                                |
| 5:00  | 5:00 ~ 5:30<br>LES MILLS<br><b>CORE</b>                                                  | 5:00 ~ 5:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>              | 5:00 ~ 5:30<br>barre                                             | 5:00 ~ 5:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>                              | 5:00 ~ 5:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>         | 5:00 ~ 5:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>                                                | 5:00 ~ 5:30<br>GRIT   ATHLETIC                                                |
| 6:00  | 6:00 ~ 6:30<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO                                                | 6:00 ~ 6:30<br>LES MILLS<br><b>CORE</b>                     | 6:00 ~ 6:30<br>LES MILLS<br>GRIT   ATHLETIC                      | 6:00 ~ 6:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>                                  | 6:00 ~ 6:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>        | 6:00 ~ 6:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                                              | 6:00 ~ 6:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>                                   |
| 7:00  | 7:00 ~ 7:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>                                            | 7:00 ~ 7:45<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>                   | 7:00 ~ 7:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                    | 7:00 ~ 7:30<br>LES MILLS<br><b>CORE</b>                                    | 7:00 ~ 7:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>         | 7:00 ~ 7:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>                                             | 7:00 ~ 7:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                                 |
| 8:00  | 8:00 ~ 8:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>                                                | 8:00 ~ 8:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>                 | 8:00 ~ 8:45<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>                   | 8:00 ~ 8:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                              | 8:00 ~ 8:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>             | 8:00 ~ 8:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>                                              | 8:00 ~ 8:45<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>                                |
| 9:00  | 9:00 ~ 9:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>                                           | 9:00 ~ 9:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>               | 9:00 ~ 9:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>                    | 9:00 ~ 9:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>                             | 9:00 ~ 9:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>           | 9:00 ~ 9:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>                                                  | 9:00 ~ 9:30<br>LES MILLS<br><b>CORE</b>                                       |
| 10:00 | 10:00 ~ 10:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                                          | 10:00 ~ 10:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>             | 10:00 ~ 10:30<br>LES MILLS<br><b>CORE</b>                        | 10:00 ~ 10:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>                            | 10:00 ~ 10:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>      | 10:00 ~ 10:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>                                              | 10:00 ~ 10:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>                                   |
| 11:00 | 11:00~11:30<br>体幹エクササイズ<br>(staff)                                                       | ★ 11:00 ~ 12:00<br>姿勢調整ヨガ<br>Live/ZOOM併用<br>(YURINA)        | 11:00 ~ 12:00<br>腸&リンパ®エクササイズ<br>Live/ZOOM併用<br>(MIHO)           | 11:00 ~ 12:00<br>簡単エアロ<br>(円山 可奈子)                                         | 11:00 ~ 11:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>       | ★ 11:00~12:00<br>美筋ヨガ<br>Live/ZOOM併用<br>(YURINA)                                           | 11:00 ~ 11:45<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(天野)                       |
| 12:00 | ★ 11:45~12:30<br>体ほぐしヨガ<br>Live/ZOOM併用<br>(MIYAKO)                                       | 12:30 ~ 13:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(橋本)     | 13:00 ~ 14:00<br>★ Danceエクササイズ<br>Live/ZOOM併用<br>(YURINA)        | 1日休講の為<br>VirtualBODYATTACK<br>12:30 ~ 13:15<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b> | 12:00 ~ 12:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>           | 第1, 3 YOGA<br>2, 4, 5 VirtualBODYBLANCE<br>12:30 ~ 13:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b> | 12:15 ~ 13:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                               |
| 13:00 | 13:00~13:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>                                            | 13:30 ~ 14:15<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>                 | 14:30 ~ 15:15<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>                    | 13:45~14:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                              | 13:00 ~ 13:30<br>LES MILLS<br><b>CORE</b>             | 13:45~14:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>                                                  | 13:30 ~ 14:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>                              |
| 14:00 | 14:00~14:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                                            | 14:45 ~ 15:45<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>               | 15:45 ~ 16:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>                 | 16:00 ~ 16:45<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>                                | 14:00 ~ 14:45<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>         | 15:00 ~ 16:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>                                            | 18日キッズダンス<br>イベントの為Virtual中止<br>14:45 ~ 15:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b> |
| 15:00 | 15:00 ~ 15:30<br>LES MILLS<br><b>CORE</b>                                                | 16:30 ~ 17:30<br>Kids Dance<br>(YURINA)                     | 17:00 ~ 18:00<br>Kidsエクササイズ<br>P K X y (ピクシー)<br>(Chica)         | NEW<br>15:00~15:30<br>体幹エクササイズ<br>(staff)                                  | 15:15 ~ 15:45<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>       | 16:30 ~ 17:00<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>                                           | 18日キッズダンス<br>イベントの為Virtual中止<br>16:00 ~ 16:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>   |
| 16:00 | 16:00 ~ 16:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>                                            | 17:00 ~ 17:30<br>フリータイム                                     | 18:30 ~ 19:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                  | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>                                | 16:15 ~ 16:45<br>LES MILLS<br>GRIT   STRENGTH         | 17:30 ~ 18:15<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                                            | 17:00 ~ 17:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>                               |
| 17:00 | NEW<br>17:00~17:30<br>フリータイム                                                             | 17:45 ~ 18:45<br>Kids Dance<br>(YURINA)                     | 18:30 ~ 19:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                  | 18:30 ~ 19:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                            | 17:15 ~ 17:45<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>       | 時間変更<br>17:30 ~ 18:15<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                                    | 18:00 ~ 18:30<br>barre                                                        |
| 18:00 | 18:00 ~ 19:00<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>                                         | 19:30 ~ 20:30<br>★ Danceエクササイズ<br>(Live/ZOOM併用)<br>(YURINA) | ★ 19:30 ~ 20:30<br>Hula (フラダンス)<br>Live/ZOOM併用<br>(Kei Fukuyama) | 19:30~20:15<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>(吉田)                          | 18:15 ~ 19:00<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>           | 時間変更<br>18:45~19:15<br>LES MILLS<br><b>CORE</b>                                            | 19:00 ~ 19:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>                              |
| 19:00 | 19:30 ~ 20:15<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(天野) (上床)<br>第1, 3...天野<br>第2, 4...上床 | ★ 21:00 ~ 22:00<br>バランスヨガ<br>Live/ZOOM併用<br>(YURINA)        | ★ 21:00 ~ 21:45<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>(chica or 大腹) | ★ 20:45 ~ 21:45<br>美筋ヨガ<br>Live/ZOOM併用<br>(YURINA)                         | ★ 20:45 ~ 21:45<br>リラックスヨガ<br>Live/ZOOM併用<br>(戸神 佐知子) | 時間変更<br>21:00~22:00<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>                                        | 20:00 ~ 20:30<br>LES MILLS<br><b>CORE</b>                                     |
| 20:00 | 20:45 ~ 21:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b>                                              | 22:30 ~ 23:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>             | 23:30 ~ 0:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>                   | 23:30 ~ 0:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                             | 23:30 ~ 0:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>        | 22:30~23:30<br>時間変更<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>                                      | 22:00 ~ 22:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>                               |
| 21:00 | 22:00 ~ 22:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>                                            | 23:00 ~ 23:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>             | 23:30 ~ 0:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>                   | 23:30 ~ 0:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                             | 23:30 ~ 0:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b>        | 23:00 ~ 23:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                                            | 23:00 ~ 23:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b>                               |
| 22:00 | 23:00 ~ 23:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b>                                         |                                                             |                                                                  |                                                                            |                                                       |                                                                                            |                                                                               |
| 23:00 |                                                                                          |                                                             |                                                                  |                                                                            |                                                       |                                                                                            |                                                                               |

黒塗りはインストラクターによるLiveレッスン ☆はLiveとZOOMリモートの併用レッスンです