

5/5,5/6 GW特別スケジュール

	5/5 MON	5/6 TUE
10:00		9:45 ~ 10:30 LES MILLS BODYCOMBAT
	10:15 ~ 11:00 LES MILLS DANCE	
11:00		11:00 ~ 12:00 姿勢調整ヨガ (YURINA)
	11:30 ~ 12:30 Hula (KEI)	Check !
12:00		12:15 ~ 12:45 LES MILLS DANCE (吉田)
13:00	13:00 ~ 13:45 LES MILLS BODYPUMP	13:15 ~ 14:00 LES MILLS BODYATTACK
14:00	14:00 ~ 14:30 LES MILLS BODYATTACK	14:15 ~ 14:45 LES MILLS BODYBALANCE
15:00	Check !	15:00 ~ 16:00 LES MILLS BODYPUMP
	15:00 ~ 15:45 LES MILLS BODYCOMBAT (山口)	
16:00		
	16:15 ~ 16:45 LES MILLS CORE	16:30 ~ 17:30 Kids Dance (AONA)
17:00	17:00 ~ 17:30 LES MILLS GRIT CARDIO	
18:00	18:00 ~ 19:00 LES MILLS BODYBALANCE	17:45 ~ 18:45 Kids Dance (AONA)
19:00		
	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30 ~ 20:15 LES MILLS DANCE
20:00		
21:00	20:45 ~ 21:30 LES MILLS DANCE	20:45 ~ 21:45 美筋ヨガ (YURINA)
22:00	22:00 ~ 23:00 LES MILLS BODYBALANCE	22:15 ~ 23:15 LES MILLS BODYCOMBAT
23:00		
	23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYATTACK	23:45 ~ 0:30

※黒塗りはインストラクターによるLiveレッスンです
※0:00~9:00は通常スケジュールをご確認ください。