LeXy Fit 津新町 STUDIO Program 2024年3月

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00					レッスン変更		
	0:00 ～ 0:30 GRIT ATHLETIC	0:00 ～ 0:30 BODYATTACK	0:00 ～ 0:30 SH'BAM	0:00 ～ 0:30 BODYPUMP	0:00 ～ 1:00 BODYPUMP	23:30 ～ 0:30 BODYCOMBAT	0:00 ～ 0:30 BODYBALANCE
1:00							
	1:00 ～ 2:00 BODYPUMP	1:00 ～ 1:30 BODYCOMBAT	1:00 ～ 1:30 BODYPUMP	1:00 ～ 1:30 SH'BAM	レッスン変更	1:00 ～ 1:30 BODYATTACK	1:00 ～ 1:30 SH'BAM
2:00					1:30 ～ 2:00 GRIT ATHLETIC		
		2:00 ～ 2:30 SH'BAM	2:00 ～ 2:30 BODYATTACK	2:00 ～ 2:30 GRIT CARDIO	レッスン変更	2:00 ～ 2:30 CORE	2:00 ～ 2:30 BODYPUMP
3:00	2:30 ～ 3:00 GRIT STRENGTH				2:30 ～ 3:00 GRIT STRENGTH		
		3:00 ～ 3:30 BODYPUMP	3:00 ～ 3:30 BODYBALANCE	3:00 ～ 3:30 BODYATTACK	レッスン変更	3:00 ～ 3:30 GRIT CARDIO	3:00 ～ 3:30 BODYCOMBAT
4:00	3:30 ～ 4:30 BODYATTACK				3:30 ～ 4:00 GRIT CARDIO		
		4:00 ～ 4:30 BODYATTACK	4:00 ～ 4:30 BODYCOMBAT	4:00 ～ 4:30 BODYBALANCE	レッスン変更	4:00 ～ 4:30 barre	4:00 ～ 4:30 BODYBALANCE
5:00					4:30 ～ 5:30 BODYATTACK		
	5:00 ～ 5:30 CORE	5:00 ～ 5:30 BODYBALANCE	5:00 ～ 5:30 barre	5:00 ～ 5:30 BODYCOMBAT		5:00 ～ 5:30 BODYPUMP	5:00 ～ 5:30 GRIT ATHLETIC
6:00					レッスン変更		
	6:00 ～ 6:30 GRIT CARDIO	6:00 ～ 6:30 CORE	6:00 ～ 6:30 GRIT ATHLETIC	6:00 ～ 6:30 SH'BAM	6:00 ～ 6:30 CORE	6:00 ～ 6:30 BODYATTACK	6:00 ～ 6:30 BODYPUMP
7:00							
	7:00 ～ 7:30 BODYCOMBAT	7:00 ～ 7:45 SH'BAM	7:00 ～ 7:30 BODYATTACK	7:00 ～ 7:30 CORE	7:00 ～ 7:30 BODYCOMBAT	7:00 ～ 7:30 BODYBALANCE	7:00 ～ 7:30 BODYATTACK
8:00							
	8:00 ～ 8:30 SH'BAM	8:00 ～ 8:30 BODYPUMP	8:00 ～ 8:45 BODYBALANCE	8:00 ～ 8:30 BODYATTACK	8:00 ～ 8:30 SH'BAM	8:00 ～ 8:30 BODYCOMBAT	8:00 ～ 8:45 BODYBALANCE
9:00							
	9:00 ～ 9:30 BODYBALANCE	9:00 ～ 9:30 BODYATTACK	9:00 ～ 9:30 BODYCOMBAT	9:00 ～ 9:30 BODYBALANCE	9:00 ～ 9:30 BODYPUMP	9:00 ～ 9:30 SH'BAM	9:00 ～ 9:30 CORE
10:00							
	10:00 ～ 10:30 BODYATTACK	10:00 ～ 10:30 BODYCOMBAT	10:00 ～ 10:30 CORE	10:00 ～ 10:30 BODYCOMBAT	10:00 ～ 10:30 BODYBALANCE	10:00 ～ 11:00 リラックスヨガ (Ryoma)	10:00 ～ 10:30 SH'BAM
11:00							
	11:00 ～ 11:30 BODYBALANCE	11:00 ～ 12:00 姿勢調整ヨガ (YURINA)	11:00 ～ 12:00 腸&リンパ® エクササイズ (MIHO)	11:00 ～ 12:00 簡単エアロ (円山 可奈子)	11:00 ～ 11:30 BODYCOMBAT		11:00 ～ 11:45 BODYCOMBAT (天野)
12:00						11:30 ～ 12:00 barre	
	12:00 ～ 12:30 barre			7日VirtualBODYATTACK	12:00 ～ 12:30 SH'BAM		12:15 ～ 13:00 BODYATTACK
13:00		12:30 ～ 13:00 BODYATTACK	12:30 ～ 13:00 体幹エクササイズ (staff)	12:30 ～ 13:15 SH'BAM		12:30 ～ 13:15 BODYATTACK	24日キッズダンス卒業式の為休講
	13:00 ～ 13:30 BODYCOMBAT			14日社内研修の為休講	13:00 ～ 13:30 CORE		
14:00		13:30 ～ 14:15 SH'BAM	13:30 ～ 14:00 barre	13:45 ～ 14:30 BODYATTACK		13:45～14:30 SH'BAM	13:30 ～ 14:15 BODYBALANCE
	14:00 ～ 14:30 BODYATTACK				14:00 ～ 14:45 BODYPUMP		24日キッズダンス卒業式の為休講
15:00		14:45 ～ 15:45 BODYPUMP	14:30 ～ 15:15 BODYATTACK	レッスン変更			14:45 ～ 15:30 BODYPUMP
	15:00 ～ 15:30 CORE			15:00 ～ 15:30 SH'BAM	15:15 ～ 15:45 BODYATTACK	15:00 ～ 16:00 BODYCOMBAT	24日キッズダンス卒業式の為休講
16:00			15:45 ～ 16:30 BODYBALANCE	レッスン変更			
	16:00 ～ 16:30 BODYPUMP			16:00 ～ 16:45 BODYCOMBAT	16:15 ～ 16:45 GRIT STRENGTH		16:00 ～ 16:30 barre
17:00		16:30 ～ 17:30 Kids Dance (AONA)				16:30 ～ 17:00 BODYBALANCE	
	17:00 ～ 17:30 barre		17:00 ～ 18:00 Kids エクササイズ ＰＫＸｙ(ピクシー) (Chica)	17:15 ～ 18:00 BODYPUMP	17:15 ～ 17:45 BODYCOMBAT		17:00 ～ 17:45 SH'BAM
18:00		17:45 ～ 18:45 Kids Dance (AONA)				17:30 ～ 18:15 BODYATTACK	
	18:00 ～ 19:00 BODYBALANCE		18:30 ～ 19:30 Hula (KEI)	18:30 ～ 19:00 BODYBALANCE	18:15 ～ 19:00 SH'BAM		18:15 ～ 18:45 BODYATTACK
19:00						18:45 ～ 19:15 CORE	
	19:30 ～ 20:30 BODYCOMBAT (天野)	19:30 ～ 20:15 SH'BAM DANCE (吉田) 5・12日→DANCE 19・26日→SH'BAM	27日VirtualSH'BAM 19:45 ～ 20:15 BODYPUMP (Chica)	19:30 ～ 20:15 BODYATTACK (橋本)	19:30 ～ 20:15 BODYPUMP	19:45 ～ 20:30 SH'BAM	19:15 ～ 20:15 BODYBALANCE
20:00			20日VirtualBODYPUMP				
21:00	21:00 ～ 21:45 SH'BAM	20:45 ～ 21:45 美筋ヨガ (YURINA)	20:45 ～ 21:15 SH'BAM	20:45 ～ 21:45 美筋ヨガ (YURINA)	20:45 ～ 21:45 リラックスヨガ (戸神 佐知子)	21:00 ～ 22:00 BODYCOMBAT	20:45 ～ 21:30 SH'BAM
22:00	22:00 ～ 22:30 BODYPUMP		21:45 ～ 22:30 BODYBALANCE	時間拡大			22:00 ～ 22:30 BODYCOMBAT
		22:30 ～ 23:30 BODYCOMBAT		22:15 ～ 23:15 BODYCOMBAT	22:15 ～ 23:00 SH'BAM	22:30 ～ 23:30 BODYPUMP	
23:00	23:00 ～ 23:30 BODYBALANCE		23:00 ～ 23:30 CORE		23:30 ～ 0:30 BODYCOMBAT		23:00 ～ 23:30 BODYATTACK

※黒塗りはインスラクターによるLiveレッスンです

★14日(木)12:00～13:00、24日(日)12:00～15:00 は社内研修およびキッズダンス卒業式のため、スタジオはご利用になれません。