



LeXy Fit 津新町 STUDIO Program

2026年9月

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00							
	0:00 ~ 0:30 LES MILLS Ⓢ GRIT ATHLETIC	23:30 ~ 0:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	23:45 ~ 0:30 LES MILLS Ⓢ DANCE	23:30 ~ 0:15	0:00 ~ 1:00 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP	23:30 ~ 0:30	0:00 ~ 0:30 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE
1:00				0:45 ~ 1:30 LES MILLS Ⓢ DANCE		0:45 ~ 1:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	1:00 ~ 1:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK
	1:00 ~ 2:00 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP	1:00 ~ 1:30 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT	1:00 ~ 1:30 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP		1:30 ~ 2:00 LES MILLS Ⓢ GRIT ATHLETIC		
2:00							
		2:00 ~ 2:30 LES MILLS Ⓢ DANCE	2:00 ~ 2:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	2:00 ~ 2:30 LES MILLS Ⓢ GRIT CARDIO		2:00 ~ 2:30 LES MILLS Ⓢ CORE	2:00 ~ 2:30 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP
	2:30 ~ 3:00 LES MILLS Ⓢ GRIT STRENGTH				2:30 ~ 3:00 LES MILLS Ⓢ GRIT STRENGTH		
3:00		3:00 ~ 3:30 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP	3:00 ~ 3:30 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE	3:00 ~ 3:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK		3:00 ~ 3:30 LES MILLS Ⓢ GRIT CARDIO	3:00 ~ 3:30 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT
	3:30 ~ 4:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK				3:30 ~ 4:00 LES MILLS Ⓢ GRIT CARDIO		
4:00		4:00 ~ 4:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	4:00 ~ 4:30 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT	4:00 ~ 4:30 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE		4:00 ~ 4:30 LES MILLS Ⓢ DANCE	4:00 ~ 4:30 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE
5:00					4:30 ~ 5:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK		
	5:00 ~ 5:30 LES MILLS Ⓢ CORE	5:00 ~ 5:30 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE	5:00 ~ 5:30 LES MILLS Ⓢ DANCE	5:00 ~ 5:30 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT	5:00 ~ 5:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	5:00 ~ 5:30 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP	5:00 ~ 5:30 LES MILLS Ⓢ GRIT ATHLETIC
6:00							
	6:00 ~ 6:30 LES MILLS Ⓢ GRIT CARDIO	6:00 ~ 6:30 LES MILLS Ⓢ CORE	6:00 ~ 6:30 LES MILLS Ⓢ GRIT CARDIO	6:00 ~ 6:30 LES MILLS Ⓢ DANCE	6:00 ~ 6:30 LES MILLS Ⓢ CORE	6:00 ~ 6:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	6:00 ~ 6:30 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP
7:00							
	7:00 ~ 7:30 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT	7:00 ~ 7:30 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT	7:00 ~ 7:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	7:00 ~ 7:30 LES MILLS Ⓢ CORE	7:00 ~ 7:30 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT	7:00 ~ 7:30 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE	7:00 ~ 7:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK
8:00							
	8:00 ~ 8:30 LES MILLS Ⓢ DANCE	8:00 ~ 8:30 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP	8:00 ~ 8:45 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE	8:00 ~ 8:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	8:00 ~ 8:30 LES MILLS Ⓢ DANCE	8:00 ~ 8:45 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT	8:00 ~ 8:45 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE
9:00		8:45 ~ 9:30 LES MILLS Ⓢ DANCE	9:00 ~ 9:30 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT	9:00 ~ 10:00 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE	9:00 ~ 9:30 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP	9:00 ~ 9:45 LES MILLS Ⓢ DANCE	9:00 ~ 9:30 LES MILLS Ⓢ CORE
10:00	9:00 ~ 10:00 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE						
	10:15 ~ 11:00 LES MILLS Ⓢ DANCE	9:45 ~ 10:45 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT	10:00 ~ 10:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK		10:00 ~ 10:30 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE	10:00 ~ 10:30 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP	10:00 ~ 10:45 LES MILLS Ⓢ DANCE
11:00				10:30 ~ 11:00 はじめてエアロ (円山 可奈子)			
		11:00 ~ 12:00 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE	11:00 ~ 12:00 腸&リンパ® エクササイズ (MIHO)	11:15 ~ 12:00 楽しくエアロ (円山 可奈子)	11:00 ~ 12:00 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT	11:00 ~ 12:00 リラックスヨガ (Ryoma)	11:00 ~ 12:00 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK
12:00	11:30 ~ 12:30 Hula (KEI)						
		12:30 ~ 13:15 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	12:15 ~ 13:00 ヨガストレッチ (Chica)	12:30 ~ 13:15 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP	12:30 ~ 13:15 LES MILLS Ⓢ DANCE	12:30 ~ 13:15 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	12:30 ~ 13:00 LES MILLS Ⓢ GRIT CARDIO
13:00	13:00 ~ 13:45 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT						13:15 ~ 14:00 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE
14:00	14:00 ~ 14:45 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	13:45 ~ 14:30 LES MILLS Ⓢ DANCE	13:30 ~ 14:15 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT	13:45 ~ 14:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	13:45 ~ 14:45 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP	13:45 ~ 14:30 LES MILLS Ⓢ DANCE	
15:00	15:00 ~ 15:30 LES MILLS Ⓢ CORE	15:00 ~ 16:00 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP	14:30 ~ 15:15 LES MILLS Ⓢ DANCE	15:00 ~ 15:30 LES MILLS Ⓢ GRIT CARDIO	15:15 ~ 15:45 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	15:00 ~ 16:00 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT	14:30 ~ 15:30 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP (野田)
16:00	16:00 ~ 16:45 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP		15:45 ~ 16:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	16:00 ~ 16:45 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT		16:15 ~ 17:00 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE	15:45 ~ 16:30 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE BODYCOMBAT (野田)
17:00	17:00 ~ 17:30 LES MILLS Ⓢ GRIT CARDIO	16:30 ~ 17:30 Kids Dance (HARUNA)			16:15 ~ 16:45 LES MILLS Ⓢ GRIT STRENGTH		↑ 6, 20日 13, 27日 ↑
			17:00 ~ 18:00 Kids エクササイズ P K X y (ビクシー) (Chica)	17:15 ~ 18:00 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP	17:15 ~ 18:00 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT		17:00 ~ 17:45 LES MILLS Ⓢ DANCE
18:00	18:00 ~ 19:00 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	18:00 ~ 19:00 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT		18:15 ~ 19:00 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	18:15 ~ 19:00 LES MILLS Ⓢ DANCE	17:30 ~ 18:15 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	18:00 ~ 19:00 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK
19:00			18:30 ~ 19:15 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE			18:45 ~ 19:15 LES MILLS Ⓢ CORE	
	19:30 ~ 20:15 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT (山口) 21日VirtualBODYCOMBAT	19:30 ~ 20:15 LES MILLS Ⓢ DANCE	19:30 ~ 20:15 マットピラティス (中瀬) 23日VirtualBODYCOMBAT レッスン変更	19:30 ~ 20:15 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT	19:30 ~ 20:15 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP	19:45 ~ 20:30 LES MILLS Ⓢ DANCE	19:30 ~ 20:15 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE
21:00	20:45 ~ 21:30 LES MILLS Ⓢ DANCE	20:45 ~ 21:45 美筋ヨガ (YURINA)	20:45 ~ 21:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	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 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT	20:45 ~ 21:15 LES MILLS Ⓢ GRIT CARDIO
22:00			21:45 ~ 22:45 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE				21:45 ~ 22:00 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT
	22:00 ~ 23:00 LES MILLS Ⓢ BODYBALANCE	22:15 ~ 23:15 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT		22:15 ~ 23:00 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP	22:15 ~ 23:15 LES MILLS Ⓢ BODYCOMBAT	22:30 ~ 23:30 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP	
23:00							23:00 ~ 23:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK
	23:30 ~ 0:30 LES MILLS Ⓢ BODYATTACK	23:45 ~ 0:30	23:15 ~ 0:15 LES MILLS Ⓢ BODYPUMP	23:15 ~ 23:45 LES MILLS Ⓢ CORE	23:30 ~ 0:15 LES MILLS Ⓢ CORE		

※黒塗りはインストラクターによるLiveレッスンです