LeXy Fit 津新町 STUDIO Program

2026年11月

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00							
	0:00 ～ 0:30 GRIT | ATHLETIC	23:30 ～ 0:30 BODYATTACK	23:45 ～ 0:30 DANCE	23:30 ～ 0:15	0:00 ～ 1:00 BODYPUMP	23:30 ～ 0:30	0:00 ～ 0:30 BODYBALANCE
1:00				0:45 ～ 1:30 DANCE		0:45 ～ 1:30 BODYATTACK	
	1:00 ～ 2:00 BODYPUMP	1:00 ～ 1:30 BODYCOMBAT	1:00 ～ 1:30 BODYPUMP				1:00 ～ 1:30 BODYATTACK
2:00					1:30 ～ 2:00 GRIT | ATHLETIC		
		2:00 ～ 2:30 DANCE	2:00 ～ 2:30 BODYATTACK	2:00 ～ 2:30 GRIT | CARDIO		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		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		4:00 ～ 4:30 DANCE	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 DANCE	5:00 ～ 5:30 BODYCOMBAT		5:00 ～ 5:30 BODYPUMP	5:00 ～ 5:30 GRIT | ATHLETIC
6:00							
	6:00 ～ 6:30 GRIT | CARDIO	6:00 ～ 6:30 CORE	6:00 ～ 6:30 GRIT | CARDIO	6:00 ～ 6:30 DANCE	6:00 ～ 6:30 CORE	6:00 ～ 6:30 BODYATTACK	6:00 ～ 6:30 BODYPUMP
7:00							
	7:00 ～ 7:30 BODYCOMBAT	7:00 ～ 7:30 BODYCOMBAT	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 DANCE	8:00 ～ 8:30 BODYPUMP	8:00 ～ 8:45 BODYBALANCE	8:00 ～ 8:30 BODYATTACK	8:00 ～ 8:30 DANCE	8:00 ～ 8:45 BODYCOMBAT	8:00 ～ 8:45 BODYBALANCE
9:00		8:45 ～ 9:30 DANCE					
	9:00 ～ 10:00 BODYBALANCE		9:00 ～ 9:30 BODYCOMBAT	9:00 ～ 10:00 BODYBALANCE	9:00 ～ 9:30 BODYPUMP	9:00 ～ 9:45 DANCE	9:00 ～ 9:30 CORE
10:00		9:45 ～ 10:45 BODYCOMBAT					
	10:15 ～ 11:00 DANCE		10:00 ～ 10:30 BODYATTACK	10:30 ～ 11:00 はじめてエアロ（円山 可奈子）	10:00 ～ 10:30 BODYBALANCE	10:00 ～ 10:30 BODYPUMP	10:00 ～ 10:45 DANCE
11:00							
		11:00 ～ 12:00 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 BODYCOMBAT	11:00 ～ 12:00 リラックスヨガ（Ryoma）	11:00 ～ 12:00 BODYATTACK
12:00	11:30 ～ 12:30 Hula（KEI）						
		12:30 ～ 13:15 BODYATTACK	12:15 ～ 13:00 ヨガストレッチ（Chica）	12:30 ～ 13:15 BODYPUMP	12:30 ～ 13:15 DANCE	12:30 ～ 13:15 BODYATTACK	12:30 ～ 13:00 GRIT | CARDIO
13:00	13:00 ～ 13:45 BODYCOMBAT						13:15 ～ 14:00 BODYBALANCE
			13:30 ～ 14:15 BODYCOMBAT				
14:00	14:00 ～ 14:45 BODYATTACK	13:45 ～ 14:30 DANCE		13:45 ～ 14:30 BODYATTACK	13:45 ～ 14:45 BODYPUMP	13:45 ～ 14:30 DANCE	
			14:30 ～ 15:15 DANCE				14:30 ～ 15:30 BODYPUMP（野田）
15:00	15:00 ～ 15:30 CORE	15:00 ～ 16:00 BODYPUMP		15:00 ～ 15:30 GRIT | CARDIO	15:15 ～ 15:45 BODYATTACK	15:00 ～ 16:00 BODYCOMBAT	15日VirtualBODYPUMP
16:00			15:45 ～ 16:30 BODYATTACK				15:45 ～ 16:30 BODYBALANCE BODYCOMBAT（野田）
	16:00 ～ 16:45 BODYPUMP			16:00 ～ 16:45 BODYCOMBAT	16:15 ～ 16:45 GRIT | STRENGTH	16:15 ～ 17:00 BODYBALANCE	↑1,22日 8,29日↑
17:00		16:30 ～ 17:30 Kids Dance（HARUNA）					15日VirtualBODYCOMBAT
	17:00 ～ 17:30 GRIT | CARDIO		17:00 ～ 18:00 Kids エクササイズ ＰＫＸｙ（ピクシー）（Chica）	17:15 ～ 18:00 BODYPUMP	17:15 ～ 18:00 BODYCOMBAT		17:00 ～ 17:45 DANCE
18:00						17:30 ～ 18:15 BODYATTACK	
	18:00 ～ 19:00 BODYATTACK	18:00 ～ 19:00 BODYCOMBAT	18:30 ～ 19:15 BODYBALANCE	18:15 ～ 19:00 BODYATTACK	18:15 ～ 19:00 DANCE		18:00 ～ 19:00 BODYATTACK
19:00						18:45 ～ 19:15 CORE	
	19:30 ～ 20:15 BODYCOMBAT（山口）	19:30 ～ 20:15 DANCE	19:30 ～ 20:15 マットピラティス（中瀬）	19:30 ～ 20:15 BODYCOMBAT	19:30 ～ 20:15 BODYPUMP		19:30 ～ 20:15 BODYBALANCE
20:00	23日VirtualBODYCOMBAT					19:45 ～ 20:30 DANCE	
	20:45 ～ 21:30 DANCE	20:45 ～ 21:45 美筋ヨガ（YURINA）	20:45 ～ 21:30 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）		20:45 ～ 21:15 GRIT | CARDIO
21:00		3日VirtualBODYBALANCE			27日VirtualBODYBALANCE	21:00 ～ 22:00 BODYCOMBAT	
	22:00 ～ 23:00 BODYBALANCE	22:15 ～ 23:15 BODYCOMBAT	21:45 ～ 22:45 BODYBALANCE	22:15 ～ 23:00 BODYPUMP	22:15 ～ 23:15 BODYCOMBAT		21:45 ～ 22:00 BODYCOMBAT
22:00						22:30 ～ 23:30 BODYPUMP	
	23:30 ～ 0:30 BODYATTACK	23:45 ～ 0:30	23:15 ～ 0:15 BODYPUMP	23:15 ～ 23:45 CORE	23:30 ～ 0:15 CORE		23:00 ～ 23:30 BODYATTACK
23:00							

※黒塗りはインスラクターによるLiveレッスンです