

7 月 Time Schedule

10:00 OPEN

火		水		木		金	
A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
		10:30 リラックスヨガ ~ 60 11:30 AYUMI					10:30 LESMILLS CORE ~ 30 11:00 HARUKA
11:00 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 60 12:00 MATAN		11:45 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 45 12:30 MATAN				8日 パーチャル	11:15 LESMILLS BODYPUMP ~ 45 12:00 KOMA
12:30 インナーパワーヨガ ~ 60 13:30 安達			12:45 LESMILLS BODYPUMP ~ 45 13:30 KOMA		11:45 かんたんステップ ~ 60 12:45 MATAN	12:15 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 45 13:00 KOMA	
				13:00 リラックスヨガ ~ 60 14:00 AYUMI			
15:30~18:30 スタジオパーソナル 受付中		15:30~18:30 スタジオパーソナル 受付中		15:30~18:30 スタジオパーソナル 受付中		15:30~18:30 スタジオパーソナル 受付中	
	19:00 LESMILLS CORE ~ 30 19:30		19:15 LESMILLS BODYPUMP ~ 45 20:00 KOMA	19:30 インナーパワーヨガ ~ 60 20:30 安達			19:15 LESMILLS BODYPUMP ~ 60 20:15 KOMA
19:45 LESMILLS BODYATTACK ~ 60 20:45 KOMA		20:15 ケアストレッチ ~ 30 20:45 KOMA		20:45 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 45 21:30 KOMA		20:45 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 60 21:45 MATAN	
21:00 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 60 22:00 HIRA		21:00 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 60 22:00 MATAN		21:45 LESMILLS BODYATTACK ~ 45 22:30 KOMA			22:00 ケアストレッチ ~ 30 22:30 KOMA
2 3 : 0 0 C L O S E							

10:00		OPEN	
土		日	
A studio	B studio	A studio	B studio
10:30 LES MILLS BODYATTACK ~ 60		11:00 ~ 14:00	
11:30 HIRA			
11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60		LES MILLS RANDOM①	
12:45 MATAN			
13:00 LES MILLS SH'BAM ~ 45	2日/16日/23日 パーティー		
13:45 AK			
	14:00 LES MILLS BODYPUMP ~ 60		
	15:00 KOMA		
15:30 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60			
16:30 KOMA			
18:00 C L O S E		17:00 C L O S E	

※ 7/3(日)銀座イベントのため休館となります。

	7/10		7/17		7/24		7/31	
	11:00~11:30		11:00~11:30		11:00~11:30		11:00~11:30	
	30	KOMA	30	MATAN	30	KOMA	30	MATAN
	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYCOMBAT	
	テクニック		テクニック		テクニック		テクニック	
	11:30~12:30		11:30~12:30		11:30~12:30		11:30~12:30	
	60	KOMA	60	MATAN	60	KOMA	60	MATAN
LES MILLS RANDOM①	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYCOMBAT	
	13:00~14:00		13:00~14:00		13:00~14:00		13:00~14:00	
	60	MATAN	60	KOMA	60	MATAN	60	KOMA
	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYATTACK	
	14:20~14:50		14:20~14:50		14:20~14:50		14:20~14:50	
	30		30		30		30	
	LES MILLS GRIT		LES MILLS CORE		LES MILLS SH'BAM		LES MILLS BODYPUMP	

祝日のタイムスケジュールは、後日発行される別紙にて、ご確認下さい。

すべてのレッスンは、専用サイトからの抽選予約が必要となります。当選後、キャンセルをする場合、必ず自身で専用サイトより予約キャンセルを行って下さい。