

# 9 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 ~ 調整中 11:30					10:30 <small>LES MILLS</small> CORE ~ 30 11:00 HARUKA
11:00 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 60 12:00 MATAN		11:45 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 45 12:30 MATAN					11:15 <small>LES MILLS</small> BODYPUMP ~ 45 12:00 KOMA
12:30 インナーパワーヨガ ~ 60 13:30 安達			12:45 <small>LES MILLS</small> BODYPUMP ~ 45 13:30 KOMA			12:15 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 45 13:00 KOMA	
					13:45 ファンクショナル トレーニング ~ 30 14:15 KOMA 14:30 かんたんステップ ~ 60 15:30 MATAN		
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 <small>LES MILLS</small> CORE ~ 30 19:30		19:15 <small>LES MILLS</small> BODYPUMP ~ 45 20:00 KOMA	19:30 インナーパワーヨガ ~ 60 20:30 安達			19:15 <small>LES MILLS</small> BODYPUMP ~ 60 20:15 KOMA
19:45 <small>LES MILLS</small> BODYATTACK ~ 60 20:45 KOMA		20:15 <small>LES MILLS</small> BODYBALANCE ~ 45 21:00 CHIHIRO		20:45 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 45 21:30 KOMA		20:45 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 60 21:45 MATAN	
21:00 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 60 22:00 HIRA		21:15 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 60 22:15 MATAN		21:45 <small>LES MILLS</small> BODYATTACK ~ 45 22:30 KOMA			22:00 ケアストレッチ ~ 30 22:30 KOMA
<b>2 3 : 0 0 C L O S E</b>							

10:00		OPEN	
土		日	
A studio	B studio	A studio	B studio
10:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ~ 60 11:30 <b>HIRA</b>		11:00 ~ 14:00  <b>LesMILLS RANDOM①</b>	
11:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~ 60 12:45 <b>MATAN</b>			
13:00 <b>LES MILLS SH'BAM</b> ~ 45 13:45 <b>AK</b>	バーチャル 10日、24日		
	14:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ~ 60 15:00 <b>KOMA</b>		
15:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~ 60 16:30 <b>KOMA</b>			
<b>18:00 C L O S E</b>		<b>17:00 C L O S E</b>	

	9/4		9/11		9/18		9/25	
	11:00~11:30		11:00~11:30		11:00~11:30		11:00~11:30	
	30	MATAN	30	KOMA	30	MATAN	30	KOMA
	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> テクニック		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> テクニック		<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> テクニック		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> テクニック	
	11:30~12:30		11:30~12:30		11:30~12:30		11:30~12:30	
	60	MATAN	60	KOMA	60	MATAN	60	KOMA
<b>LesMILLS RANDOM①</b>	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>		<b>LES MILLS BODYPUMP</b>		<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>		<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	
	13:00~14:00		13:00~14:00		13:00~14:00		13:00~14:00	
	60	KOMA	60	MATAN	60	KOMA	60	MATAN
	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>		<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>		<b>LES MILLS BODYATTACK</b>		<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	
	14:20~14:50		14:20~14:50		14:20~14:50		14:20~14:50	
	30		30		30		30	
	<b>LES MILLS GRIT</b>		<b>LES MILLS CORE</b>		<b>LES MILLS SH'BAM</b>		<b>LES MILLS GRIT</b>	

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。