

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 ~ 11:00	LES MILLS CORE 30 HARUKA
11:00 ~ 12:00		11:45 ~ 12:15						11:15 ~ 12:00	LES MILLS BODYPUMP 45 KOMA
LES MILLS BODYCOMBAT 60		LES MILLS BODYCOMBAT 30							
MATAN		MATAN							
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:00						12:15 ~ 13:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 KOMA
インナーパワーヨガ 60		LES MILLS BODYATTACK 30							
安達		KOMA							
			13:15 ~ 13:45		13:45 ~ 14:15				
			LES MILLS BODYPUMP 30 KOMA		ファンクショナル トレーニング 30 KOMA				
					14:30 ~ 15:30				
					エンジョイステップ 60 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 ~ 19:30		19:15 ~ 20:00	19:30 ~ 20:30			19:15 ~ 20:15	LES MILLS BODYPUMP 60 KOMA	
	LES MILLS CORE 30		LES MILLS BODYSTEP 45 MATAN	インナーパワーヨガ 60 安達					
19:45 ~ 20:45		20:15 ~ 21:00		20:45 ~ 21:30			20:45 ~ 21:45	LES MILLS BODYCOMBAT 60 MATAN	
LES MILLS BODYATTACK 60		LES MILLS BODYBALANCE 45		LES MILLS BODYCOMBAT 45					
KOMA		CHIHIRO		KOMA					
21:00 ~ 22:00			21:15 ~ 22:15	21:45 ~ 22:30				22:00 ~ 22:30	ケアストレッチ 30 KOMA
LES MILLS BODYCOMBAT 60			LES MILLS BODYPUMP 60 KOMA	LES MILLS BODYATTACK 45					
HIRA				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  ~ 60 11:30 HIRA	6日 BODY JAM RIKI	11:00 ~ 14:00 	
11:45  ~ 60 12:45 MATAN			
13:00  ~ 45 13:45 AK	6日,13日,27日 バーチャル		
	14:00  ~ 60 15:00 KOMA		
15:30  ~ 60 16:30 KOMA			
		17:00 C L O S E	
18 : 00 C L O S E			

6日
BODY JAM
RIKI

6日,13日,27日
バーチャル

LesMILLS RANDOM①	5/7		5/14		5/21		5/28	
	11:00~11:30		11:00~11:30		11:00~11:30		11:00~11:30	
	30	MATAN	30	KOMA	30	MATAN	30	KOMA
								
	テクニク		テクニク		テクニク		テクニク	
	11:45~12:00		11:30~12:30		11:45~12:00		11:30~12:30	
	15	MATAN	60	KOMA	15	MATAN	60	KOMA
								
	テクニク		テクニク		テクニク		テクニク	
	12:00~13:00		13:00~14:00		12:00~13:00		13:00~14:00	
	60	MATAN	60	MATAN	60	MATAN	60	MATAN
								
	13:15~14:15		14:20~14:50		13:15~14:15		14:20~14:50	
	60	KOMA	30	KOMA	60	KOMA	30	
			ファンクショナル トレーニング					

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。