

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 LES MILLS CORE ~ 30
							11:00 HARUKA
11:00 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60		11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 30				11:15 LES MILLS BODYPUMP ~ 45	
12:00 MATAN		12:15 MATAN				12:00 KOMA	
12:30 インナーパワーヨガ ~ 60		12:30 LES MILLS BODYATTACK ~ 30				12:15 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 45	
13:30 安達		13:00 KOMA				13:00 KOMA	
			13:15 LES MILLS BODYPUMP ~ 30		13:45 ファンクショナル トレーニング ~ 30		
			13:45 KOMA		14:15 KOMA		
					14:30 エンジョイステップ 30 BODYSTEP 30 ~		
					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	
12日・26日 CORE	19:00 LES MILLS CORE ~ 30		19:15 LES MILLS BODYSTEP ~ 45	19:30 インナーパワーヨガ ~ 60			19:15 LES MILLS BODYPUMP ~ 60
5日・19日 GRIT	19:30 LES MILLS GRIT		20:00 MATAN	20:30 安達			20:15 KOMA
19:45 LES MILLS BODYATTACK ~ 60		20:15 LES MILLS BODYBALANCE ~ 45		20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 45		20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60	
20:45 KOMA		21:00 CHIHIRO		21:30 KOMA		21:45 MATAN	
21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60			21:15 LES MILLS BODYPUMP ~ 60	21:45 LES MILLS BODYATTACK ~ 45			22:00 ケアストレッチ ~ 30
22:00 HIRA			22:15 KOMA	22:30 KOMA			22:30 KOMA
2 3 : 0 0		C L O S E					

10 : 00 OPEN	
土	
A studio	B studio
10:30 LES MILLS BODYATTACK ~ 60 11:30 HIRA 11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60 12:45 MATAN 13:00 LES MILLS BODYSTEP ~ 13:45 LES MILLS SH'BAM	2日、16日、30日 13:15~13:45 LES MILLS BODYSTEP MATAN 9日 13:15~13:45 LES MILLS SH'BAM 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	

日	
A studio	B studio
11:00 ~ 14:50 LesMILLS RANDOM①	
17:00 C L O S E	

	9/3	9/10	9/17	9/24	
LesMILLS RANDOM①	11:00～11:30	休館		イベント	
	30				KOMA
	LES MILLS BODYPUMP				
	テクニク				
	11:30～12:30				
	60				KOMA
	LES MILLS BODYPUMP				
	13:00～14:00				
	60				MATAN
	LES MILLS BODYCOMBAT				
14:20～14:50					
30	KOMA				
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。