

10 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 <small>LES MILLS</small> CORE ~ 30
11:00 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 60		11:45 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 30					11:00 HARUKA
12:00 MATAN		12:15 MATAN					11:15 <small>LES MILLS</small> BODYPUMP ~ 45
12:30 インナーパワーヨガ ~ 60		12:30 <small>LES MILLS</small> BODYATTACK ~ 30					12:00 KOMA
13:30 安達		13:00 KOMA					12:15 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 45
			13:15 <small>LES MILLS</small> BODYPUMP ~ 30		13:45 ファンクショナル トレーニング ~ 30		13:00 KOMA
			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	
10日・24日 CORE	19:00 <small>LES MILLS</small> CORE ~ 30		19:15 <small>LES MILLS</small> BODYSTEP ~ 45	19:30 インナーパワーヨガ ~ 60			19:15 <small>LES MILLS</small> Strength Development ~ 15テクニック+45
3日・17日 GRIT	19:30 <small>LES MILLS</small> GRIT		20:00 MATAN	20:30 安達			20:15 KOMA
19:45 <small>LES MILLS</small> BODYATTACK ~ 60		20:15 <small>LES MILLS</small> BODYBALANCE ~ 45		20:45 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 45			20:45 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 60
20:45 KOMA		21:00 CHIHIRO		21:30 KOMA			21:45 MATAN
21:00 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 60			21:15 <small>LES MILLS</small> BODYPUMP ~ 60	21:45 <small>LES MILLS</small> BODYATTACK ~ 45			
22:00 HIRA			22:15 KOMA	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 11:30 HIRA 11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60 12:45 MATAN 13:00 LES MILLS BODYSTEP ~ LES MILLS BODYBALANCE 13:45 LES MILLS SH'BAM	7日、21日 代行 KOMA 7日 13:15~13:45 LES MILLS BODYSTEP MATAN 14日、28日 13:00~13:45 LES MILLS BODYBALANCE CHIHIRO 21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	11:00 ~ 14:50 <div style="background-color: green; color: white; padding: 10px; text-align: center; font-weight: bold; font-size: 2em;"> LesMILLS RANDOM① </div>	
18 : 00 C L O S E		17 : 00 C L O S E	

	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29
	11:00~11:30	11:30~11:45	11:00~12:00	11:30~11:45	11:00~11:30
	30 MATAN	15 KOMA	60 MATAN	15 KOMA	30 MATAN
	LES MILLS BODYSTEP	Strength Development テクニク	LES MILLS BODYSTEP	Strength Development テクニク	LES MILLS BODYSTEP
	11:45~12:00	11:45~12:30	12:30~13:30	11:45~12:30	11:45~12:00
	15 MATAN	45 KOMA	60 MATAN	45 KOMA	15 MATAN
LES MILLS RANDOM①	LES MILLS BODYCOMBAT テクニク	Strength Development	LES MILLS BODYCOMBAT	Strength Development	LES MILLS BODYCOMBAT テクニク
	12:00~13:00	13:00~14:00	13:50~14:10	13:00~14:00	12:00~13:00
	60 MATAN	60 MATAN	30	60 MATAN	60 MATAN
	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS GRIT	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT
	13:15~13:45	14:20~14:50		14:20~14:50	13:15~13:45
	30 KOMA	30 KOMA		30 KOMA	30 KOMA
	LES MILLS BODYATTACK	ファンクショナル トレーニング		ファンクショナル トレーニング	LES MILLS BODYATTACK

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。