

11 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
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	
7日・21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		10日 Strength Development 17日 LES MILLS BODYPUMP	19:15 週変わりレッスン 60
14日・28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		1日・15日・29日 Strength Development 8日・22日 LES MILLS BODYPUMP	21:15 週変わりレッスン ~ 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		日	
A studio	B studio	A studio	B studio
10:30 LES MILLS BODYATTACK ~ 60	18日 代行 KOMA	11:00 ~ 14:50 LesMILLS RANDOM①	
11:30 HIRA			
11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60	4日、18日 13:15~13:45 LES MILLS BODYSTEP MATAN		
12:45 MATAN	11日、25日 13:00~13:45 LES MILLS CORE HARUKA		
13:00 LES MILLS BODYSTEP ~ 13:45 CORE			
	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	

	11/5	11/12	11/19	11/26
	11:30~11:45	11:00~11:30	11:30~11:45	11:00~11:30
	15 KOMA	30 MATAN	15 KOMA	30 MATAN
	Strength Development テクニク	LES MILLS BODYSTEP	Strength Development テクニク	LES MILLS BODYSTEP
	11:45~12:30	11:45~12:00	11:45~12:30	11:45~12:00
	45 KOMA	15 MATAN	45 KOMA	15 MATAN
LES MILLS RANDOM①	Strength Development	LES MILLS BODYCOMBAT テクニク	Strength Development	LES MILLS BODYCOMBAT テクニク
	13:00~14:00	12:00~13:00	13:00~14:00	12:00~13:00
	60 MATAN	60 MATAN	60 MATAN	60 MATAN
	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT
	14:20~14:50	13:15~13:45	14:20~14:50	13:15~13:45
	30 KOMA	30 KOMA	30 V	30 KOMA
	ファンクショナル トレーニング	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS GRIT	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。