

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 salsation ~ 60		12:15 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 45	
13:30 安達		13:00 KOMA		13:15 LES MILLS BODYPUMP ~ 30		13:00 KOMA	
			13:45 KOMA	13:30 LES MILLS XR DANCE ~ 45			
				14:15 KOMA			
					14:30 エンジョイステップ ~		
					15:15 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 LES MILLS GRIT ~ 30	19:15 LES MILLS BODYSTEP ~ 45		19:30 インナーパワーヨガ ~ 60		14日、28日 Strength Development 7日、21日 LES MILLS BODYPUMP	19:15 週変わりレッスン 60
	19:30 V	20:00 MATAN		20:30 安達		LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60	20:15 KOMA
19:45 LES MILLS BODYATTACK ~ 60		20:15 LES MILLS BODYBALANCE ~ 45		20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 45		21:30 MATAN	
20:45 KOMA		21:00 CHIHIRO		21:30 KOMA		21:45 LES MILLS XR DANCE ~ 45	
21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60		5日、19日 Strength Development 12日、26日 LES MILLS BODYPUMP	21:15 週変わりレッスン ~ 45	21:45 LES MILLS BODYATTACK ~ 45		22:30 MATAN	
22:00 HIRA		22:00 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 11:30 HIRA	1日、15日、29日 13:15~13:45 LES MILLS BODYSTEP MATAN 8日、22日 13:00~13:45 LES MILLS CORE HARUKA	11:00 ~ 14:50 <div style="background-color: green; color: white; padding: 10px; text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;"> LesMILLS RANDOM① </div>	
11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60 12:45 MATAN			
13:00 LES MILLS BODYSTEP ~ 13:45 LES MILLS 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	

	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
	11:30~11:45 15 KOMA	11:00~11:30 30 MATAN	11:30~11:45 15 KOMA	11:00~11:30 30 MATAN	11:30~11:45 15 KOMA
	Strength Development LES MILLS テクニク	LES MILLS BODYSTEP	Strength Development LES MILLS テクニク	LES MILLS BODYSTEP	Strength Development LES MILLS テクニク
	11:45~12:30 45 KOMA	11:45~12:00 15 MATAN	11:45~12:30 45 KOMA	11:45~12:00 15 MATAN	11:45~12:30 45 KOMA
	Strength Development LES MILLS	LES MILLS BODYCOMBAT テクニク	Strength Development LES MILLS	LES MILLS BODYCOMBAT テクニク	Strength Development LES MILLS
LES MILLS RANDOM①	13:00~14:00 60 MATAN	12:00~13:00 60 MATAN	13:00~14:00 60 MATAN	12:00~13:00 60 MATAN	13:00~14:00 60 MATAN
	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT
	14:20~14:50 30 KOMA	13:15~13:45 30 KOMA	14:20~14:50 30 KOMA	13:15~13:45 30 KOMA	14:20~14:50 30 KOMA
	LES MILLS DANCE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS DANCE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS DANCE