

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 KOMA		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 MATAN	
			13:45 KOMA	13:30 LES MILLS XR DANCE ~ 45			
				14:15 MATAN			
					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	
			19:15 LES MILLS BODYSTEP ~ 45	19:30 インナーパワーヨガ ~ 60		12日、26日 Strength Development 5日、19日 LES MILLS BODYPUMP	19:15 週変わりレッスン 60
			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		3日、17日、31日 Strength Development 10日、24日 LES MILLS BODYPUMP	21:15 週変わりレッスン ~ 45	21:45 LES MILLS BODYATTACK ~ 45		22:30 KOMA	
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		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日、27日 13:15~13:45 LES MILLS BODYSTEP MATAN 6日、20日 13:00~13:45 LES MILLS CORE HARUKA		
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			
17 : 00 C L O S E			
18 : 00 C L O S E			

	7/7	7/14	7/21	7/28
	11:00~11:30	11:30~11:45	11:00~11:30	11:30~11:45
	30 MATAN	15 KOMA	30 MATAN	15 KOMA
	LES MILLS BODYSTEP	Strength Development テクニク	LES MILLS BODYSTEP	Strength Development テクニク
	11:45~12:00	11:45~12:30	11:45~12:00	11:45~12:30
	15 MATAN	45 KOMA	15 MATAN	45 KOMA
	LES MILLS BODYCOMBAT	Strength Development テクニク	LES MILLS BODYCOMBAT	Strength Development テクニク
LES MILLS RANDOM①	12:00~13:00	13:00~14:00	12:00~13:00	13:00~14:00
	60 MATAN	60 MATAN	60 MATAN	60 MATAN
	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT
	13:15~13:45	14:20~14:50	13:15~13:45	14:20~14:50
	30 KOMA	30 MATAN	30 KOMA	30 MATAN
	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS XR DANCE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS XR DANCE