

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 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	
			19:15 LES MILLS BODYSTEP ~ 45	19:30 インナーパワーヨガ ~ 60		9日、23日 Strength Development 2日、16日、30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		14日、28日 Strength Development 7日、21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		11:00 ~ 14:50 LesMILLS RANDOM①	
11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60 12:45 MATAN	3日、17日、31日 13:15~13:45 LES MILLS BODYSTEP MATAN		
13:00 LES MILLS BODYSTEP ~ 13:45 CORE	10日、24日 13:00~13:45 LES MILLS CORE HARUKA		
	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			

	8/4	8/11	8/18	8/25
LES MILLS RANDOM①	11:00~11:30 30 MATAN	11:30~11:45 15 KOMA	本店イベント	11:00~11:30 30 MATAN
	LES MILLS BODYSTEP	Strength Development テクニック		LES MILLS BODYSTEP
	11:45~12:00 15 MATAN	11:45~12:30 45 KOMA		11:45~12:00 15 MATAN
	LES MILLS BODYCOMBAT テクニック	Strength Development		LES MILLS BODYCOMBAT テクニック
	12:00~13:00 60 MATAN	13:00~14:00 60 MATAN		12:00~13:00 60 MATAN
	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT
	13:15~13:45 30 KOMA	14:20~14:50 30 KOMA		13:15~13:45 30 KOMA
	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS DR DANCE		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ください。