

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
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 YUKA		13:15 LES MILLS BODYPUMP ~ 30		13:00 MATAN	
			13:45 KOMA	13:30 LES MILLS XR DANCE ~ 45			
				14:15 KOMA			
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		4日、18日 Strength Development 11日、25日 LES MILLS BODYPUMP	19:15 週変わりレッスン ~ 60
19:45 LES MILLS BODYATTACK ~ 60		20:00 MATAN		20:30 安達		LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60	20:15 KOMA
20:45 KOMA	1日、22日 LES MILLS BODYCOMBAT 15日、29日 LES MILLS XR DANCE	20:15 LES MILLS BODYBALANCE ~ 45		20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 45		21:30 MATAN	
21:00		21:00 CHIHIRO		21:30 KOMA		21:45 LES MILLS XR DANCE ~ 45	
21:00 ~ 60		9日、23日 Strength Development 2日、16日、30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 MATAN		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
10:45 LES MILLS BODYATTACK ~ 45 11:30 YUKA		11:00 ~ 14:50 LesMILLS RANDOM①	
11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60 12:45 MATAN	5日、19日 13:15~13:45 LES MILLS BODYSTEP MATAN		
13:00 LES MILLS BODYSTEP ~ 13:45 CORE	12日、26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			
18:00 C L O S E		17:00 C L O S E	

	10/6	10/13	10/20	10/27
	11:30~11:45 15 KOMA		11:00~11:30 30 MATAN	11:30~11:45 15 KOMA
	Strength Development テクニク		LES MILLS BODYSTEP テクニク	Strength Development テクニク
	11:45~12:30 45 KOMA		11:45~12:00 15 MATAN	11:45~12:30 45 KOMA
LES MILLS RANDOM①	Strength Development	イ ベ ン ト	LES MILLS BODYCOMBAT テクニク	Strength Development
	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
	14:20~14:50 30 MATAN		13:15~13:45 30 KOMA	14:20~14:50 30 MATAN
	LES MILLS XR DANCE		LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS XR DANCE

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。