

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 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>~ 60 |  | 11:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>~ 30                              |   |   |          |   | 11:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>~ 45 |
| 12:00 <b>KOMA</b>                         |  | 12:15 <b>MATAN</b>   |   |   |          |   | 12:00 <b>KOMA</b>                       |
| 12:30 インナーパワーヨガ<br>~ 60                   |  | 12:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>~ 30                              |   | 12:15 <b>salsation</b><br>~ 60            |          | 12:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>~ 45                               |   |
| 13:30 <b>安達</b>                           |  | 13:00 <b>YUKA</b>  |   | 13:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>~ 30   |          | 13:00 <b>MATAN</b>  |   |
|   |  |  | 13:45 <b>KOMA</b>                       | 13:30 <b>LES MILLS Shapes</b><br>~ 45     |          |   |   |
|   |  |  |   | 14:15 <b>MATAN</b>                        |          |   |   |
|   |  |  |   | 14:30 <b>LES MILLS DANCE</b><br>~ 46      |          |   |   |
|   |  |  |   | 15:15 <b>MATAN</b>                        |          |   |   |
| 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 <b>LES MILLS BODYSTEP</b><br>~ 45 | 19:30 インナーパワーヨガ<br>~ 60                   |          | 17日、31日<br>Strength Development<br>10日、24日<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b> | 19:15 週変わりレッスン<br>~ 60                  |
|   |  |  | 20:00 <b>MATAN</b>                      | 20:30 <b>安達</b>                           |          | <b>LES MILLS BODYPUMP</b>   | 20:15 <b>KOMA</b>                       |
| 19:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>~ 60 | 20:00 <b>LES MILLS Shapes</b><br>~ 45                                      | 20:15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>~ 45                             |   | 20:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>~ 45 |          | 20:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>~ 60                               |   |
| 20:45 <b>YUKA</b>                         | 20:45 <b>MATAN</b>   | 21:00 <b>CHIHIRO</b>   |   | 21:30 <b>KOMA</b>                         |          | 21:30 <b>MATAN</b>  |   |
| 21:00 週変わりレッスン<br>~ 60                    | 7日、21日<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>14日、28日<br><b>LES MILLS DANCE</b> | 8日、22日<br>Strength Development<br>15日、29日<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b> | 21:15 週変わりレッスン<br>~ 45                  | 21:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>~ 45 |          | 21:45 <b>LES MILLS DANCE</b><br>~ 45                                    |   |
| 22:00 <b>MATAN</b>                        |  |  | 22:00 <b>KOMA</b>                       | 22:30 <b>KOMA</b>                         |          | 22:30 <b>KOMA</b>   |   |
|   |  | 2 3 : 0 0  |   | C L O S E                                 |          |   |   |

| 10:00   |  | OPEN   |          |
|---|--|--|----------|
| 土   |  | 日  |          |
| A studio  | B studio   | A studio   | B studio |
| 10:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>~ 45<br>11:30 <b>KOMA</b>      |  | 11:00<br>~<br>14:50<br><br><b>LesMILLS<br/>RANDOM①</b> |          |
| 11:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>~ 60<br>12:45 <b>MATAN</b>     | 11日、25日<br>13:15~13:45<br><b>LES MILLS BODYSTEP</b><br>MATAN |  |          |
| 13:00 <b>LES MILLS BODYSTEP</b><br>~<br>13:45 <b>LES MILLS CORE</b> | 18日<br>13:00~13:45<br><b>LES MILLS CORE</b><br>HARUKA        |  |          |
|   | 14:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>~ 60<br>15:00 <b>KOMA</b> |  |          |
| 15:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>~ 60<br>16:30 <b>KOMA</b>      |  |  |          |
| <b>18:00 C L O S E</b>  |  | <b>17:00 C L O S E</b>                                 |          |

|  | 1/5 | 1/12 | 1/19   | 1/26                                     |
|--|-----|------|--|--|
| <b>LES MILLS<br/>RANDOM①</b><br><br><b>イベント</b><br><br><b>本店</b> |     |      | 11:00~11:45<br>45   M&K                                  | 11:30~11:45<br>15   KOMA                 |
|  |     |      | <b>LES MILLS SHAPES</b><br>Strength Development<br>テクニック | <b>LES MILLS</b><br>Strength Development |
|  |     |      | 12:00~12:15<br>15   MATAN                                | 11:45~12:30<br>45   KOMA                 |
|  |     |      | <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>テクニック                     | <b>LES MILLS</b><br>Strength Development |
|  |     |      | 12:30~13:30<br>60   MATAN                                | 13:00~14:00<br>60   MATAN                |
|  |     |      | <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>                              | <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>              |
|  |     |      | 13:45~14:15<br>30   KOMA                                 | 14:20~14:50<br>30   KOMA                 |
|  |     |      | <b>LES MILLS BODYATTACK</b>                              | <b>LES MILLS XR DANCE</b>                |

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。