

2 3 : 0 0 C L O S E

10 : 00		OPEN	
土		日	
A studio	B studio	A studio	B studio
10:45 LESMILLS BODYATTACK ~ 45 11:30 KOMA	7日、21日 13:15~13:45 LESMILLS BODYSTEP MATAN 14日、28日 13:00~13:45 LESMILLS Shapes MATAN	11:00 ~ 14:50 LesMILLS RANDOM①	
11:45 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 60 12:45 MATAN			
13:00 LESMILLS BODYSTEP ~ 13:45 LESMILLS Shapes			
14:15 レズミルズ ショート ~  15 14:30 MATAN		14:00 LESMILLS BODYPUMP ~ 60 15:00 KOMA	
15:30 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 60 16:30 KOMA	7日 担当 : SHOI	17 : 00 C L O S E	
18 : 00 C L O S E			

6/1		6/8		6/15		6/22		6/29
11:30～11:45		11:00～11:45		11:30～11:45		11:00～11:45		イベント
15	KOMA	45	M&K	15	KOMA	45	M&K	
Strength Development テクニク		LES MILLS Shapes		Strength Development テクニク		LES MILLS Shapes		
11:45～12:30		12:00～13:00		11:45～12:30		12:00～13:00		
45	KOMA	60	MATAN	45	KOMA	60	MATAN	
Strength Development		LES MILLS BODYCOMBAT		Strength Development		LES MILLS BODYCOMBAT		
13:00～14:00		13:15～13:45		13:00～14:00		13:15～13:45		
60	MATAN	30	KOMA	60	SHOI	30	KOMA	
LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYATTACK		
14:20～14:50				14:20～14:50				
30	KOMA			30	MATAN			
LES MILLS XR DANCE				LES MILLS XR DANCE				



マークのレッスンは入会して**3ヶ月**および**リハビリ**で参加される方用のレッスンです