

10 : 00 OPEN

火		水		木		金	
A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
11:15 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60 12:15 KOMA		10:45 salsation ~ 60 11:45 sammy		11:30 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 30 12:00 MATAN		11:00 レズミルズ ショート ~ 15 11:15 MATAN	11:15 LES MILLS BODYPUMP ~ 45 12:00 KOMA
12:30 インナーパワーヨガ ~ 60 13:30 MEGU	13:00 レズミルズ ショート ~ 15 13:15 KOMA	12:00 LES MILLS BODYATTACK ~ 30 12:30 KOMA	12:00 レズミルズ ショート ~ 15 12:15 MATAN	12:00 レズミルズ ショート ~ 15 12:15 KOMA	12:15 LES MILLS Shapes ~ 45 13:00 MATAN	12:15 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 45 13:00 MATAN	6日、27日 担当：AMI
			12:45 LES MILLS BODYPUMP ~ 30 13:15 KOMA	13:15 LES MILLS DANCE ~ 45 14:00	12日、26日 KOMA 5日、19日 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	
10日、24日 Strength Development 3日、17日、31日 LES MILLS BODYPUMP	19:15 週変わりレッスン ~ 60 20:15 KOMA	19:15 LES MILLS BODYSTEP ~ 45 20:00 MATAN	19:15 LES MILLS Shapes ~ 45 20:15 MATAN	19:30 インナーパワーヨガ ~ 60 20:30 MEGU	20:00 レズミルズ テクニック ~ 30 20:30 MATAN	19:30 レズミルズ ショート ~ 15 19:45 MATAN	19:15 LES MILLS BODYSTEP ~ 45 20:00 AI
20:30 LES MILLS BODYATTACK ~ 60 21:30 KOMA		20:30 レズミルズ ショート ~ 15 20:45 KOMA	21:15 LES MILLS Shapes ~ 45 21:00 MATAN	20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 45 21:30 KOMA		20:15 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60 21:15 MATAN	
21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 45 22:30 MATAN	21:45 レズミルズ ショート ~ 15 22:00 KOMA	4日、18日 Strength Development 11日、25日 LES MILLS BODYPUMP AMI	21:15 週変わりレッスン ~ 45 22:00 KOMA / AMI	21:45 LES MILLS DANCE ~ 45 22:30	12日、26日 MATAN 5日、19日 KOMA	21:30 LES MILLS BODYATTACK ~ 45 22:15 AI	
		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 KOMA	7日 担当: SHOI	11:00 ~ 14:50 LesMILLS RANDOM①	
11:45 LES MILLS BODYCOMBAT 60 ~ 12:45 MATAN			
13:00 LES MILLS BODYSTEP ~ 13:45 LES MILLS Shapes	14日、28日 13:15~13:45 LES MILLS BODYSTEP MATAN 7日、21日 13:00~13:45 LES MILLS Shapes MATAN		
14:15 LES MILLS ショート 15 ~ 14:30 MATAN	14:15 LES MILLS BODYPUMP 60 ~ 15:15 KOMA		
15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60 ~ 16:30 KOMA	21日 担当: SHOI		
18:00 C L O S E		17:00 C L O S E	

	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
	11:30~11:45 15 KOMA		11:00~11:45 45 M&K	11:30~11:45 15 KOMA	11:00~11:45 45 M&K
	Strength Development LES MILLS テクニック		LES MILLS Shapes Strength Development LES MILLS テクニック		LES MILLS Shapes
	11:45~12:30 45 KOMA		12:00~13:00 60 MATAN	11:45~12:30 45 KOMA	12:00~13:00 60 MATAN
LES MILLS RANDOM①	Strength Development LES MILLS		LES MILLS BODYCOMBAT Strength Development LES MILLS		LES MILLS BODYCOMBAT
	13:00~14:00 60 MATAN		13:15~13:45 30 KOMA	13:00~14:00 60 MATAN	13:15~13:45 30 KOMA
	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK
	14:20~14:50 30 KOMA			14:20~14:50 30 MATAN	
	LES MILLS DANCE			LES MILLS DANCE	

代替休館

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