

1 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
							10:30 <small>LES MILLS</small> CORE ~ 30
11:00 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 60		11:45 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 45					11:00 HARUKA
12:00 MATAN		12:30 MATAN					11:15 <small>LES MILLS</small> BODYPUMP ~ 45
12:30 インナーパワーヨガ ~ 60			12:45 <small>LES MILLS</small> BODYPUMP ~ 45				12:00 KOMA
13:30 安達			13:30 KOMA				12:15 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 45
					13:45 ファンクショナル トレーニング ~ 30		13:00 KOMA
					14:15 KOMA		
					14:30 エンジョイステップ ~ 60		
					15:30 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	
	19:00 <small>LES MILLS</small> CORE ~ 30 19:30		19:15 <small>LES MILLS</small> BODYPUMP ~ 45 20:00 KOMA	19:30 インナーパワーヨガ ~ 60 20:30 安達			19:15 <small>LES MILLS</small> BODYPUMP ~ 60 20:15 KOMA
19:45 <small>LES MILLS</small> BODYATTACK ~ 60 20:45 KOMA		20:15 <small>LES MILLS</small> BODYBALANCE ~ 45 21:00 CHIHIRO		20:45 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 45 21:30 KOMA			20:45 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 60 21:45 MATAN
21:00 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 60 22:00 HIRA		21:15 <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT ~ 60 22:15 MATAN		21:45 <small>LES MILLS</small> BODYATTACK ~ 45 22:30 KOMA			22:00 ケアストレッチ ~ 30 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		11:00 ~ 14:00	
11:30 HIRA			
11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60		LesMILLS RANDOM①	
12:45 MATAN			
13:00 LES MILLS SH'BAM ~ 45	7日,21日 バーチャル 14日,28日 BODY BALANCE		
13:45 AK			
	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	

	1/8	1/15	1/22	1/29
LesMILLS RANDOM①	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30
	30 KOMA	30 MATAN	30 KOMA	30 MATAN
	LES MILLS BODYPUMP テクニク	LES MILLS BODYCOMBAT テクニク	LES MILLS BODYPUMP テクニク	LES MILLS BODYCOMBAT テクニク
	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30
	60 KOMA	60 MATAN	60 KOMA	60 MATAN
	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT
	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00
	60 MATAN	60 KOMA	60 MATAN	60 KOMA
	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK
	14:20~14:50	14:20~14:50	14:20~14:50	14:20~14:50
30 KOMA	30	30 KOMA	30	
ファンクショナル トレーニング	LES MILLS CORE	ファンクショナル トレーニング	LES MILLS GRIT	

祝日のタイムスケジュールは、後日発行される別紙にて、ご確認下さい。

すべてのレッスンは、専用サイトからの抽選予約が必要となります。当選後、キャンセルをする場合、必ず自身で専用サイトより予約キャンセルを行って下さい。