

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 12:00 MATAN		11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 30 12:15 MATAN			11:30 ファンクショナル トレーニング ~ 12:00 KOMA		11:15 LES MILLS BODYPUMP ~ 45 12:00 KOMA
12:30 インナーパワーヨガ ~ 60 13:30 安達		12:30 LES MILLS BODYATTACK ~ 30 13:00 KOMA		12:15 salsation ~ 60 13:15 sammy		12:15 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 45 13:00 KOMA	
			13:15 LES MILLS BODYPUMP ~ 30 13:45 KOMA	13:30 LES MILLS DANCE ~ 45 14:15 MATAN			
					14:30 エンジョイステップ30 BODYSTEP30 ~ 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 GRIT ~ 30 19:30 V		19:15 LES MILLS BODYSTEP ~ 45 20:00 MATAN	19:30 インナーパワーヨガ ~ 60 20:30 安達		17日、31日 Strength Development 10日、24日 LES MILLS BODYPUMP	19:15 週変わりレッスン ~ 60 20:15 KOMA
19:45 LES MILLS BODYATTACK ~ 60 20:45 KOMA		20:15 LES MILLS BODYBALANCE ~ 45 21:00 CHIHIRO		20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 45 21:30 KOMA		20:30 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60 21:30 MATAN	
21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60 22:00 HIRA		8日、22日 Strength Development 1日、15日、29日 LES MILLS BODYPUMP	21:15 週変わりレッスン ~ 45 22:00 KOMA	21:45 LES MILLS BODYATTACK ~ 45 22:30 KOMA		21:45 LES MILLS DANCE ~ 45 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 ~ 14:50 LesMILLS RANDOM①	
11:30 HIRA			
11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60	18日 13:15~13:45 LES MILLS BODYSTEP MATAN 11日、25日 13:00~13:45 LES MILLS CORE HARUKA		
12:45 MATAN			
13:00 LES MILLS BODYSTEP ~			
13:45 LES MILLS CORE			
	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	

	5/5	5/12	5/19	5/26
LES MILLS RANDOM①	本店 レ ッ ス ン	イ ベ ン ト 予 定	11:30~11:45	11:00~11:30
			15 KOMA	30 MATAN
			Strength Development テクニク	LES MILLS BODYSTEP
			11:45~12:30	11:45~12:00
			45 KOMA	15 MATAN
			Strength Development テクニク	LES MILLS BODYCOMBAT
			13:00~14:00	12:00~13:00
			60 MATAN	60 MATAN
LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT			
14:20~14:50	13:15~13:45			
30 MATAN	30 KOMA			
LES MILLS DANCE	LES MILLS BODYATTACK			

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。