









火		水		木		金	
A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
10 : 00 OPEN							
11:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~ 60		11:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~ 30				11:00 レズミルズ ショート ~  15	11:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ~ 45
12:00 <b>KOMA</b>		12:15 <b>MATAN</b>				11:15 <b>MATAN</b>	12:00 <b>KOMA</b>
12:30 インナーパワーヨガ ~ 60	13:00 レズミルズ ショート ~  15	12:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ~ 30	12:45 レズミルズ ショート ~  15	12:15 <b>salsation</b> ~ 60	12:00 レズミルズ ショート ~  15	12:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~ 45	
13:30 安達	13:15 <b>KOMA</b>	13:00 <b>YUKA</b>	13:00 <b>MATAN</b>	13:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ~ 30	12:15 <b>KOMA</b>	13:00 <b>MATAN</b>	
			13:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ~ 30		13:30 <b>LES MILLS Shapes</b> ~ 45		
			13:45 <b>KOMA</b>		14:15 <b>MATAN</b>		
				14:30 <b>LES MILLS DANCE</b> ~ 45			
				15:15 <b>KOMA</b>			
15 : 30~18 : 30 スタジオパーソナル受付中							
	19:30 レズミルズ ショート ~  15	19:15 <b>LES MILLS BODYSTEP</b> ~ 45		19:30 インナーパワーヨガ ~ 60	20:00 レズミルズ ショート ~  15	14日、28日 Strength Development 7日、21日 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19:15 週変わりレッスン ~ 60
	19:45 <b>MATAN</b>	20:00 <b>MATAN</b>		20:30 安達	20:15 <b>MATAN</b>	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~ 60	20:15 <b>KOMA</b>
19:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ~ 60	20:00 <b>LES MILLS Shapes</b> ~ 45	20:15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ~ 45	20:30 レズミルズ ショート ~  15	20:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~ 45		20:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~ 60	21:00 レズミルズ ショート ~  15
20:45 <b>YUKA</b>	20:45 <b>MATAN</b>	21:00 <b>CHIHIRO</b>	20:45 <b>KOMA</b>	21:30 <b>KOMA</b>		21:30 <b>MATAN</b>	21:15 <b>KOMA</b>
21:00 週変わりレッスン ~ 60	4日、25日 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 18日 <b>LES MILLS DANCE</b>	5日、19日 Strength Development 12日、26日 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	21:15 週変わりレッスン ~ 45	21:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ~ 45		21:45 <b>LES MILLS DANCE</b> ~ 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> ~ 45 11:30 <b>KOMA</b>	1日 <b>LES MILLS Shapes</b> KENJI	11:00 ~ 14:50  <b>LesMILLS RANDOM①</b>	17:00 <b>C L O S E</b>
11:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~ 60 12:45 <b>MATAN</b>	15日 13:15~13:45 <b>LES MILLS BODYSTEP</b> MATAN		
13:00 <b>LES MILLS BODYSTEP</b> ~ 13:45 <b>LES MILLS CORE</b>	8日 13:00~13:45 <b>LES MILLS CORE</b> HARUKA		
14:15 <b>LES MILLS</b> レズミルズ ショート ~  15 14:30 <b>MATAN</b>	14:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ~ 60 15:00 <b>KOMA</b>		
15:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~ 60 16:30 <b>KOMA</b>			
18:00 <b>C L O S E</b>			

	2/2	2/9	2/16	2/23
<b>LES MILLS RANDOM①</b>	11:00~11:45 45 M&K	12:00~13:00 60 今井	11:30~11:45 15 KOMA	イ ベ ン ト
	<b>LES MILLS Shapes</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	Strength Development テクニク	
	12:00~13:00 60 MATAN	13:30~14:15 45 M&K	11:45~12:30 45 KOMA	
	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	<b>LES MILLS Shapes</b>	Strength Development	
	13:15~13:45 30 KOMA	14:30~15:30 60 今井	13:00~14:00 60 MATAN	
	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	
			14:20~14:50 30 MATAN	
			<b>LES MILLS DANCE</b>	



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

2/22(土) USAにてイベントのため休館となります。