

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		11:15 salsation ~ 60				11:00 レズミルズ ショート ~ 15	11:15 LES MILLS BODYPUMP ~ 45
12:00 KOMA		12:15 sammy				11:15 MATAN	12:00 KOMA
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 LES MILLS BODYATTACK ~ 30	12:45 レズミルズ ショート ~ 15	12:15 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 30	12:00 レズミルズ ショート ~ 15	12:15 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 45	
13:30 安達	13:15 KOMA	13:00 YUKA	13:00 MATAN	12:45 MATAN	12:15 KOMA	13:00 MATAN	
			13:15 LES MILLS BODYPUMP ~ 30		13:00 LES MILLS Shapes ~ 45		
			13:45 KOMA		13:45 MATAN		
				14:00 LES MILLS DANCE ~ 45			
				14:45 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	
	19:30 レズミルズ ショート ~ 15	19:15 LES MILLS BODYSTEP ~ 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 LES MILLS BODYPUMP	19:15 週変わりレッスン ~ 60
	19:45 MATAN	20:00 MATAN		20:30 安達	20:15 MATAN		20:15 KOMA
19:45 LES MILLS BODYATTACK ~ 45		20:30 レズミルズ ショート ~ 15	20:15 LES MILLS Shapes ~ 45	20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 45		20:30 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60	21:00 レズミルズ ショート ~ 15
20:30 YUKA		20:45 KOMA	21:00 MATAN	21:30 KOMA		21:30 MATAN	21:15 KOMA
20:45 週変わりレッスン ~ 45 or 60	11日、25日 LES MILLS BODYCOMBAT 4日、18日 LES MILLS DANCE	5日、19日 Strength Development 12日、26日 LES MILLS BODYPUMP	21:15 週変わりレッスン ~ 45	21:45 LES MILLS BODYATTACK ~ 45		21:45 LES MILLS DANCE ~ 45	
21:45 MATAN		22:00 KOMA		22:30 KOMA		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
10:45 LES MILLS BODYATTACK ~ 45		11:00 ~ 14:50	
11:30 KOMA			
11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60	1日、15日、29日 13:15~13:45 LES MILLS BODYSTEP MATAN 8日、22日 13:00~13:45 LES MILLS CORE HARUKA	LesMILLS RANDOM①	
12:45 MATAN			
13:00 LES MILLS BODYSTEP ~ 13:45 LES MILLS CORE			
14:15 LES MILLS ショート ~ 15	14:00 LES MILLS BODYPUMP ~ 60		
14:30 MATAN	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	

	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
	11:00~11:45 45 M&K	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
	LES MILLS Shapes	Strength Development テクニク	LES MILLS Shapes	Strength Development テクニク	LES MILLS Shapes
	12:00~13:00 60 MATAN	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	LES MILLS BODYCOMBAT	Strength Development	LES MILLS BODYCOMBAT	Strength Development	LES MILLS BODYCOMBAT
	13:15~13:45 30 KOMA	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 BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK
		14:20~14:50 30 KOMA		14:20~14:50 30 KOMA	
		LES MILLS DANCE		LES MILLS 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