

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 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>~ 60 |  | 11:15 <b>salsation</b><br>~ 60   |   |   |                                       | 11:00 <b>レズミルズ ショート</b><br>~ 15  | 11:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>~ 45 |
| 12:00 <b>KOMA</b>                         |  | 12:15 <b>sammy</b>   |   |   |                                       | 11:15 <b>MATAN</b>   | 12:00 <b>KOMA</b>                       |
| 12:30 <b>インナーパワーヨガ</b><br>~ 60            | 13:00 <b>レズミルズ ショート</b><br>~ 15  | 12:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>~ 30                              | 12:45 <b>レズミルズ ショート</b><br>~ 15         | 12:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>~ 30 | 12:00 <b>レズミルズ ショート</b><br>~ 15       | 12:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>~ 45                              |   |
| 13:30 <b>安達</b>                           | 13:15 <b>KOMA</b>  | 13:00 <b>YUKA</b>  | 13:00 <b>MATAN</b>                      | 12:45 <b>MATAN</b>                        | 12:15 <b>KOMA</b>                     | 13:00 <b>MATAN</b>   |   |
|   |  |  | 13:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>~ 30 |   | 13:00 <b>LES MILLS Shapes</b><br>~ 45 |  |   |
|   |  |  | 13:45 <b>KOMA</b>                       |   | 13:45 <b>MATAN</b>                    |  |   |
|   |  |  |   | 14:00 <b>LES MILLS DANCE</b><br>~ 45      |                                       |  |   |
|   |  |  |   | 14:45 <b>MATAN</b>                        |                                       |  |   |
| 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 <b>レズミルズ ショート</b><br>~ 15  | 19:15 <b>LES MILLS BODYSTEP</b><br>~ 45                                |   | 19:30 <b>インナーパワーヨガ</b><br>~ 60            | 20:00 <b>レズミルズ ショート</b><br>~ 15       | 14日、28日<br>Strength Development<br>7日、21日<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b> | 19:15 <b>週変わりレッスン</b><br>~ 60           |
|   | 19:45 <b>MATAN</b>   | 20:00 <b>MATAN</b>   |   | 20:30 <b>安達</b>                           | 20:15 <b>MATAN</b>                    |  | 20:15 <b>KOMA</b>                       |
| 19:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>~ 45 |  | 20:30 <b>レズミルズ ショート</b><br>~ 15  | 20:15 <b>LES MILLS Shapes</b><br>~ 45   | 20:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>~ 45 |                                       | 20:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>~ 60                              | 21:00 <b>レズミルズ ショート</b><br>~ 15         |
| 20:30 <b>YUKA</b>                         |  | 20:45 <b>KOMA</b>  | 21:00 <b>MATAN</b>                      | 21:30 <b>KOMA</b>                         |                                       | 21:30 <b>MATAN</b>   | 21:15 <b>KOMA</b>                       |
| 20:45 <b>週変わりレッスン</b><br>~ 45 or 60       | 11日、25日<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>4日、18日<br><b>LES MILLS DANCE</b> | 5日、19日<br>Strength Development<br>12日、26日<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b> | 21:15 <b>週変わりレッスン</b><br>~ 45           | 21:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>~ 45 |                                       | 21:45 <b>LES MILLS DANCE</b><br>~ 45                                   |   |
| 21:45 <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><br>~ 45   |   | 11:00<br>~<br>14:50     |          |
| 11:30 <b>KOMA</b>   |   |                         |          |
| 11:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>~ 60   | 1日、15日、29日<br>13:15~13:45<br><b>LES MILLS BODYSTEP</b><br>MATAN<br><br>8日、22日<br>13:00~13:45<br><b>LES MILLS CORE</b><br>HARUKA | <b>LesMILLS RANDOM①</b> |          |
| 12:45 <b>MATAN</b>  |   |                         |          |
| 13:00 <b>LES MILLS BODYSTEP</b><br>~<br>13:45 <b>LES MILLS CORE</b>   |   |                         |          |
| 14:15 <b>レズミルズ ショート</b><br>~  15 | 14:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>~ 60   |                         |          |
| 14:30 <b>MATAN</b>  | 15:00 <b>KOMA</b>   |                         |          |
| 15:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>~ 60   |   |                         |          |
| 16:30 <b>KOMA</b>   |   |                         |          |
| 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<br>45 M&K       | 11:30~11:45<br>15 KOMA       | 11:00~11:45<br>45 M&K       | 11:30~11:45<br>15 KOMA       | 11:00~11:45<br>45 M&K       |
|                          | <b>LES MILLS Shapes</b>     | Strength Development<br>テクニク | <b>LES MILLS Shapes</b>     | Strength Development<br>テクニク | <b>LES MILLS Shapes</b>     |
|                          | 12:00~13:00<br>60 MATAN     | 11:45~12:30<br>45 KOMA       | 12:00~13:00<br>60 MATAN     | 11:45~12:30<br>45 KOMA       | 12:00~13:00<br>60 MATAN     |
| <b>LES MILLS RANDOM①</b> | <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> | Strength Development         | <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> | Strength Development         | <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> |
|                          | 13:15~13:45<br>30 KOMA      | 13:00~14:00<br>60 MATAN      | 13:15~13:45<br>30 KOMA      | 13:00~14:00<br>60 MATAN      | 13:15~13:45<br>30 KOMA      |
|                          | <b>LES MILLS BODYATTACK</b> | <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>  | <b>LES MILLS BODYATTACK</b> | <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>  | <b>LES MILLS BODYATTACK</b> |
|                          |                             | 14:20~14:50<br>30 KOMA       |                             | 14:20~14:50<br>30 KOMA       |                             |
|                          |                             | <b>LES MILLS DANCE</b>       |                             | <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