



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> ~ 60		11:15 <b>salsation</b> ~ 60				11:00 <b>レズミルズ ショート</b> ~  15	11:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ~ 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> ~ 60	13:00 <b>レズミルズ ショート</b> ~  15	12:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ~ 30	12:45 <b>レズミルズ ショート</b> ~  15	12:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~ 30	12:00 <b>レズミルズ ショート</b> ~  15	12:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~ 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> ~ 30		13:00 <b>LES MILLS Shapes</b> ~ 45		
			13:45 <b>KOMA</b>		13:45 <b>MATAN</b>		
				14:00 <b>LES MILLS DANCE</b> ~ 45	3日、17日 KOMA 10日、24日 MATAN		
				14:45			
15:30~18:30 <b>スタジオパーソナル受付中</b>		15:30~18:30 <b>スタジオパーソナル受付中</b>		15:30~18:30 <b>スタジオパーソナル受付中</b>		15:30~18:30 <b>スタジオパーソナル受付中</b>	
8日、22日 <b>Strength Development</b> 1日、15日 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19:15 <b>週変わりレッスン</b> ~ 60	19:15 <b>LES MILLS BODYSTEP</b> ~ 45	19:15 <b>LES MILLS Shapes</b> ~ 45	19:30 <b>インナーパワーヨガ</b> ~ 60	20:00 <b>レズミルズ ショート</b> ~  15	19:30 <b>レズミルズ ショート</b> ~  15	19:15 <b>LES MILLS BODYSTEP</b> ~ 45
20:15 <b>KOMA</b>	20:15 <b>KOMA</b>	20:00 <b>MATAN</b>	20:15 <b>MATAN</b>	20:30 <b>安達</b>	20:15 <b>MATAN</b>	19:45 <b>MATAN</b>	20:00 <b>AI</b>
20:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ~ 60		20:30 <b>レズミルズ ショート</b> ~  15	20:15 <b>LES MILLS Shapes</b> ~ 45	20:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~ 45		20:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~ 60	
21:30 <b>KOMA</b>	20:45 <b>KOMA</b>	21:00 <b>MATAN</b>	21:00 <b>MATAN</b>	21:30 <b>KOMA</b>		21:15 <b>MATAN</b>	
21:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~ 45	21:45 <b>レズミルズ ショート</b> ~  15	2日、16日、30日 <b>Strength Development</b> 9日、23日 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	21:15 <b>週変わりレッスン</b> ~ 45	21:45 <b>LES MILLS DANCE</b> ~ 45	3日、17日 MATAN 10日、24日 KOMA	21:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ~ 45	
22:30 <b>MATAN</b>	22:00 <b>KOMA</b>	22:00 <b>KOMA</b>	22:00 <b>KOMA</b>	22:30			22:15 <b>AI</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>		11:00 ~ 14:50  <b>LesMILLS RANDOM①</b>	
11:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~ 60 12:45 <b>MATAN</b>	5日、19日 13:15~13:45 <b>LES MILLS BODYSTEP</b> MATAN		
13:00 <b>LES MILLS BODYSTEP</b> ~ 13:45 <b>CORE</b>	12日、26日 13:00~13:45 <b>LES MILLS Shapes</b> MATAN		
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>		17:00 <b>C L O S E</b>	

4/6	4/13	4/20	4/27
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
Strength Development LES MILLS テクニック	<b>LES MILLS Shapes</b>	Strength Development LES MILLS テクニック	<b>LES MILLS Shapes</b>
11:45~12:30 45 KOMA	12:00~13:00 60 MATAN	11:45~12:30 45 KOMA	12:00~13:00 60 MATAN
Strength Development LES MILLS	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	Strength Development LES MILLS	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>
13:00~14:00 60 MATAN	13:15~13:45 30 KOMA	13:00~14:00 60 MATAN	13:15~13:45 30 KOMA
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>
14:20~14:50 30 MATAN		14:20~14:50 30 KOMA	
<b>LES MILLS XR DANCE</b>		<b>LES MILLS XR 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