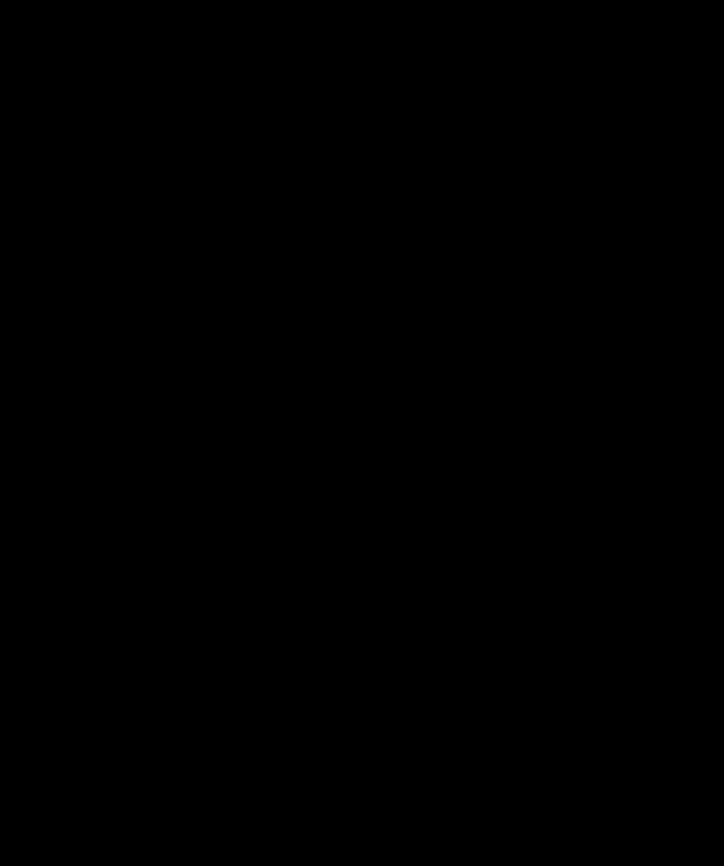


10 : 00 OPEN									
火		水		木		金			
A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
11:15 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 60 12:15 KOMA		10:45 salsation ~ 60 11:45 sammy				11:00 レズミルズ ショート ~ 15 11:15 MATAN	11:15 LESMILLS BODYPUMP ~ 45 12:00 KOMA		
12:30 インナーパワーヨガ ~ 60 13:30 安達	13:00 レズミルズ ショート ~ 15 13:15 KOMA	12:00 LESMILLS BODYATTACK ~ 30 12:30 YUKA	12:00 レズミルズ ショート ~ 15 12:15 MATAN	12:15 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 30 12:45 MATAN	12:00 レズミルズ ショート ~ 15 12:15 KOMA	12:15 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 45 13:00 MATAN			
			12:45 LESMILLS BODYPUMP ~ 30 13:15 KOMA		13:00 LESMILLS Shapes ~ 45 13:45 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		15 : 30~18 : 30 スタジオパーソナル受付中	
12日、26日 Strength Development 5日、19日 LESMILLS BODYPUMP	19:15 週変わりレッスン ~ 60 20:15 KOMA		19:15 LESMILLS BODYSTEP ~ 45 20:00 MATAN	19:30 インナーパワーヨガ ~ 60 20:30 安達	20:00 レズミルズ ショート ~ 15 20:15 MATAN	19:30 レズミルズ ショート ~ 15 19:45 MATAN	19:15 LESMILLS BODYSTEP ~ 45 20:00 AI		
20:30 LESMILLS BODYATTACK ~ 60 21:30 KOMA		20:30 レズミルズ ショート ~ 15 20:45 KOMA	20:15 LESMILLS Shapes ~ 45 21:00 MATAN	20:45 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 45 21:30 KOMA		20:15 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 60 21:15 MATAN			
21:45 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 45 22:30 MATAN	21:45 レズミルズ ショート ~ 15 22:00 KOMA	6日、20日 Strength Development 27日 LESMILLS BODYPUMP	21:15 週変わりレッスン ~ 45 22:00 KOMA	21:45 LESMILLS DANCE ~ 45 22:30	21日 KOMA 7日、28日 MATAN	21:30 LESMILLS BODYATTACK ~ 45 22:15 AI			
2 3 : 0 0 C L O S E									

10 : 00		OPEN	
土		日	
A studio	B studio	A studio	B studio
10:45  ~ 45 11:30 KOMA	16日 担当 : SHOI 2日、16日、30日 13:15~13:45  MATAN 9日、23日 13:00~13:45  MATAN	11:00 ~ 14:50 	
11:45  ~ 60 12:45 MATAN			
13:00  ~ 13:45 			
14:15  ~ 15 14:30 MATAN	14:15  ~ 60 15:15 KOMA		
15:30  ~ 60 16:30 KOMA	2日 担当 : SHOI	17 : 00 C L O S E	
18 : 00 C L O S E			

8/3		8/10		8/17	8/24		8/31
11:30~11:45		11:00~11:45		本店 イ ベ ン ト	11:30~11:45		イ ベ ン ト
15	KOMA	45	M&K		15	KOMA	
Strength Development テクニク		LES MILLS Shapes			Strength Development テクニク		
11:45~12:30		12:00~13:00			11:45~12:30		
45	KOMA	60	M&K&S		45	KOMA	
Strength Development		LES MILLS BODYCOMBAT			Strength Development		
13:00~14:00		13:15~13:45			13:00~14:00		
60	MATAN	30	KOMA		60	MATAN	
LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYATTACK			LES MILLS BODYCOMBAT		
14:20~14:50					14:20~14:50		
30	KOMA			30	MATAN		
							



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