

10 : 00 OPEN

火		水		木		金	
A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
11:15 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 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 30 ~ 12:30 YUKA	12:00 レズミルズ ショート 15 ~ 12:15 MATAN	12:15 30 ~ 12:45 MATAN	12:00 レズミルズ ショート 15 ~ 12:15 KOMA	12:15 45 ~ 13:00 MATAN	
			12:45 30 ~ 13:15 KOMA		13:00 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		14:00 45 ~ 14:45	2日、16日、30日 KOMA 9日、23日 MATAN		
14日、28日 Strength Development 7日、21日 	19:15 通変わりレッスン 60 ~ 20:15 KOMA	19:15 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 テクニック 30 ~ 20:30 MATAN	19:30 レズミルズ ショート 15 ~ 19:45 MATAN	19:15 45 ~ 20:00 AI
20:30 60 ~ 21:30 KOMA		20:30 レズミルズ ショート 15 ~ 20:45 KOMA	20:15 45 ~ 21:00 MATAN	20:45 45 ~ 21:30 KOMA		20:15 60 ~ 21:15 MATAN	
21:45 45 ~ 22:30 MATAN	21:45 レズミルズ ショート 15 ~ 22:00 KOMA	8日、22日 Strength Development 1日、15日、29日 	21:15 通変わりレッスン 45 ~ 22:00 KOMA	21:45 45 ~ 22:30	2日、16日、30日 MATAN 9日、23日 KOMA	21:30 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 LESMILLS BODYATTACK ~ 45 11:30 KOMA	11日 担当 : SHOI	11:00 ~ 14:50 LesMILLS RANDOM①	
11:45 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 60 12:45 MATAN	11日、25日 13:15~13:45 LESMILLS BODYSTEP MATAN 4日、18日 13:00~13:45 LESMILLS Shapes MATAN		
13:00 LESMILLS BODYSTEP ~ 13:45 LESMILLS Shapes			
14:15 レズミルズ ショート ~ 15 14:30 MATAN	14:15 LESMILLS BODYPUMP ~ 60 15:15 KOMA		
15:30 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 60 16:30 KOMA	25日 担当 : SHOI		
18 : 00 C L O S E		17 : 00 C L O S E	

10/5	10/12	10/19	10/26
11:00~11:45			11:30~11:45
45 M&K			15 KOMA
	L M B A S E	県 外 イ ベ ン ト	 テクニク
12:00~13:00			11:45~12:30
60 MATAN			45 KOMA
			 テクニク
13:15~13:45			13:00~14:00
30 MATAN			60 MATAN
			 テクニク
			14:20~14:50
			30 MATAN
			 テクニク



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