

火		水		木		金	
A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
11:15 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60		10:45 salsation ~ 60				11:00 レズミルズ ショート ~ 15	11:15 LES MILLS BODYPUMP ~ 45
12:15 KOMA		11:45 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	12:00 LES MILLS BODYATTACK ~ 30	12:00 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	12:30 YUKA	12:15 MATAN	12:45 MATAN	12:15 KOMA	13:00 MATAN	
			12:45 LES MILLS BODYPUMP ~ 30		13:00 LES MILLS Shapes ~ 45		
			13:15 KOMA		13:45 MATAN		
				14:00 LES MILLS DANCE ~ 45	4日、18日 KOMA 11日、25日 MATAN		
				14:45			
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	
9日、30日 Strength Development 2日、16日 LES MILLS BODYPUMP	19:15 週変わりレッスン ~ 60	19:15 LES MILLS BODYSTEP ~ 45	19:15 LES MILLS Shapes ~ 45	19:30 インナーパワーヨガ ~ 60	20:00 レズミルズ テクニック ~ 30	19:30 レズミルズ ショート ~ 15	19:15 LES MILLS BODYSTEP ~ 45
20:15 KOMA	20:15 KOMA	20:00 MATAN	20:15 MATAN	20:30 安達	20:30 MATAN	19:45 MATAN	20:00 AI
20:30 LES MILLS BODYATTACK ~ 60		20:30 レズミルズ ショート ~ 15	20:15 LES MILLS Shapes ~ 45	20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 45		20:15 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60	
21:30 KOMA	20:45 KOMA	21:00 MATAN	21:00 MATAN	21:30 KOMA		21:15 MATAN	
21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 45	21:45 レズミルズ ショート ~ 15	3日、17日 Strength Development 10日、24日 LES MILLS BODYPUMP	21:15 週変わりレッスン ~ 45	21:45 LES MILLS DANCE ~ 45	4日、18日 MATAN 11日、25日 KOMA		21:30 LES MILLS BODYATTACK ~ 45
22:30 MATAN	22:00 KOMA	22:00 KOMA	22:00 KOMA	22:30		22:15 AI	

10:00		OPEN	
土		日	
A studio	B studio	A studio	B studio
10:45 LES MILLS BODYATTACK 45 ~ 11:30 KOMA		11:00 ~ 14:50 	
11:45 LES MILLS BODYCOMBAT 60 ~ 12:45 MATAN	13日、27日 13:15~13:45 LES MILLS BODYSTEP MATAN 6日、20日 13:00~13:45 LES MILLS Shapes MATAN		
13:00 LES MILLS BODYSTEP ~ 13:45 LES MILLS Shapes			
14:15 LES MILLS レズミルズ ショート 15 ~ 14:30 MATAN	14:15 LES MILLS BODYPUMP 60 ~ 15:15 KOMA		
15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60 ~ 16:30 KOMA	6日 担当: SHOI		
18:00 C L O S E		17:00 C L O S E	

9/7	9/14	9/21	9/28
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
LES MILLS Shapes	Strength Development テクニク	LES MILLS Shapes	Strength Development テクニク
12:00~13:00 60 MATAN	11:45~12:30 45 KOMA	12:00~13:00 60 MATAN	11:45~12:30 45 KOMA
LES MILLS BODYCOMBAT	Strength Development	LES MILLS BODYCOMBAT	Strength Development
13:15~13:45 30 KOMA	13:00~14:00 60 SHOI	13:15~13:45 30 KOMA	13:00~14:00 60 MATAN
LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT
/	14:20~14:50 30 KOMA	/	14:20~14:50 30 MATAN
	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