

11月 Time Schedule

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 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		13日、27日 KOMA	
				14:45		6日、20日 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	
11日、25日 Strength Development 4日、18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	20:00 MATAN	20:15 LES MILLS Shapes ~ 45	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	21:30 KOMA		21:15 MATAN	
21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 45	21:45 レズミルズ ショート ~ 15	5日、19日 Strength Development 12日、26日 LES MILLS BODYPUMP	21:15 週変わりレッスン ~ 45	21:45 LES MILLS DANCE ~ 45		21:30 LES MILLS BODYATTACK ~ 45	
22:30 MATAN	22:00 KOMA	22:00 KOMA	22:00 KOMA	22:30		22:15 AI	
						13日、27日 MATAN	
						6日、20日 KOMA	

2 3 : 0 0 C L O S E

10:00		OPEN	
土		日	
A studio	B studio	A studio	B studio
10:45 LES MILLS BODYATTACK 45 ~ 11:30 KOMA	1日 担当: SHOI	11:00 ~ 14:50 LesMILLS RANDOM①	
11:45 LES MILLS BODYCOMBAT 60 ~ 12:45 MATAN	8日、29日 13:15~13:45 LES MILLS BODYSTEP MATAN		
13:00 LES MILLS BODYSTEP ~ 13:45 LES MILLS Shapes	1日、22日 13:00~13:45 LES MILLS Shapes MATAN		
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 LES MILLS BODYCOMBAT 60 ~ 16:30 KOMA	29日 担当: SHOI		
18:00 C L O S E		17:00 C L O S E	

	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30
LES MILLS RANDOM①	11:00~11:45 45 M&K	11:30~11:45 15 KOMA	本店 レ ッ ス ン	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 MATAN		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