

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 KOMA	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			
				14:00  ~ 45 14:45	11日、25日 KOMA 4日、18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		
9日、23日 Strength Development 2日、16日、30日 	19:15 週変わりレッスン ~ 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 YUKA		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	3日、17日、31日 Strength Development 10日、24日 	21:15 週変わりレッスン ~ 45 22:00 KOMA	21:45  ~ 45 22:30	11日、25日 MATAN 4日、18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  ~ 45 11:30 KOMA	20日 担当 : SHOI	11:00 ~ 14:50 LesMILLS RANDOM①	
11:45  ~ 60 12:45 MATAN	13日、27日 13:15~13:45  MATAN		
13:00  ~ 13:45 	6日、20日 13:00~13:45  MATAN		
14:15  ~ 15 14:30 MATAN	14:15  ~ 60 15:15 KOMA		
15:30  ~ 60 16:30 KOMA	13日 担当 : SHOI	17 : 00 C L O S E	
18 : 00 C L O S E			

LES MILLS RANDOM①	12/7		12/14		イベント	12/21		12/28	
	11:00~11:45		11:30~11:45			11:00~11:45		11:00~11:45	
	45	M&K	15	KOMA		45	M&K	45	M&K
	LES MILLS Shapes		Strength Development テクニク			LES MILLS Shapes		LES MILLS Shapes	
	12:00~13:00		11:45~12:30			12:00~13:00		12:00~13:00	
	60	MATAN	45	KOMA		60	MATAN	60	MATAN
	LES MILLS BODYCOMBAT		Strength Development			LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT	
	13:15~13:45		13:00~14:00			13:15~13:45		13:15~13:45	
	30	KOMA	60	MATAN		30	KOMA	30	KOMA
	LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS BODYCOMBAT			LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS BODYATTACK	
		14:20~14:50							
		30	KOMA						
		LES MILLS XR 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