











火		水		木		金	
A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
11:15 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 60		10:45 salsation ~ 60		11:30 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 30		11:00 レズミルズ ショート ~ 15	11:15 LESMILLS BODYPUMP ~ 45
12:15 KOMA		11:45 sammy		12:00 MATAN		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 LESMILLS BODYATTACK ~ 30	12:00 レズミルズ ショート ~ 15	12:00 レズミルズ ショート ~ 15	12:15 LESMILLS Shapes ~ 45	12:15 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 45	9日、23日 担当：AMI
13:30 MEGU	13:15 KOMA	12:30 KOMA	12:15 MATAN	12:15 KOMA	13:00 MATAN	13:00 MATAN	
			12:45 LESMILLS BODYPUMP ~ 30	13:15 LESMILLS DANCE ~ 45	15日、29日 KOMA 8日、22日 MATAN		
			13:15 KOMA	14:00			
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	
13日、27日 Strength Development 6日、20日 LESMILLS BODYPUMP	19:15 通変わりレッスン ~ 60		19:15 LESMILLS BODYSTEP ~ 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 LESMILLS BODYSTEP ~ 45
	20:15 KOMA		20:00 MATAN	20:30 MEGU	20:30 MATAN	19:45 MATAN	20:00 AI
20:30 LESMILLS BODYATTACK ~ 60		20:30 レズミルズ ショート ~ 15	20:15 LESMILLS Shapes ~ 45	20:45 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 45		20:15 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 60	
21:30 YUKA		20:45 KOMA	21:00 MATAN	21:30 KOMA		21:15 MATAN	
21:45 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 45	21:45 レズミルズ ショート ~ 15	7日、21日 Strength Development KOMA 14日、28日 LESMILLS BODYPUMP AMI	21:15 通変わりレッスン ~ 45	21:45 LESMILLS DANCE ~ 45	15日、29日 MATAN 8日、22日 KOMA	21:30 LESMILLS BODYATTACK ~ 45	
22:30 MATAN	22:00 KOMA		22:00 KOMA / AMI	22:30		22:15 AI	
23:00		23:00		CLOSE		23:00	

10 : 00		OPEN	
土		日	
A studio	B studio	A studio	B studio
10:45  ~ 45 11:30 KOMA	24日 担当 : SHOI	11:00 ~ 14:50 	
11:45  ~ 60 12:45 MATAN	17日、31日 13:15~13:45  MATAN		
13:00  ~ 13:45 	10日、24日 13:00~13:45  MATAN		
14:15 レズミルズ ショート  15 ~ 14:30 MATAN	14:15  ~ 60 15:15 KOMA		
15:30  ~ 60 16:30 KOMA	17日 担当 : SHOI	17 : 00 C L O S E	
18 : 00 C L O S E			

<div>LES MILLS RANDOM①</div>	1/11		1/18		1/25	
	11:30~11:45		11:00~11:45		11:30~11:45	
	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	MATAN	45	KOMA
	Strength Development		LES MILLS BODYCOMBAT		Strength Development	
	13:00~14:00		13:15~13:45		13:00~14:00	
	60	MATAN	30	MATAN	60	MATAN
	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS DANCE		LES MILLS BODYCOMBAT	
14:20~14:50				14:20~14:50		
30	MATAN			30	KOMA	
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