


















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 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	13日、27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 KOMA	13:15 LESMILLS DANCE ~ 45 14:00	12日、26日 KOMA 5日、19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	
10日、24日 Strength Development 3日、17日 LESMILLS BODYPUMP	19:15 週変わりレッスン ~ 60 20:15 KOMA		19:15 LESMILLS BODYSTEP ~ 45 20:00 MATAN	19:30 インナーパワーヨガ ~ 60 20:30 MEGU	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 LESMILLS BODYSTEP ~ 45 20:00 AI
20:30 LESMILLS BODYATTACK ~ 60 21:30 KOMA		20:30 レズミルズ ショート ~ 15 20:45 KOMA	20:15 LESMILLS Shapes ~ 45 21:00 MATAN	20:45 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 45 21:30 KOMA		20:15 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 60 21:15 MATAN	
21:45 LESMILLS BODYCOMBAT ~ 45 22:30 MATAN	21:45 レズミルズ ショート ~ 15 22:00 KOMA	4日、18日 Strength Development 25日 LESMILLS BODYPUMP AMI	21:15 週変わりレッスン ~ 45 22:00 KOMA / AMI	21:45 LESMILLS DANCE ~ 45 22:30	12日、26日 MATAN 5日、19日 KOMA	21:30 LESMILLS BODYATTACK ~ 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	14日 担当：SHOI	<div>11:00 ~ 14:50</div> <div>LesMILLS RANDOM①</div>	
11:45  ~ 60 12:45 MATAN	14日、28日 13:15~13:45  7日、21日 13:00~13:45 		
13:00  ~ 13:45 			
14:15  15 14:30 MATAN			
15:30  ~ 60 16:30 KOMA	28日 担当：AMI		
	7日 担当：SHOI		
18 : 00 C L O S E		17 : 00 C L O S E	

	2/1	2/8		2/15		2/22	
	イベント	11:00~11:45		11:30~11:45		11:00~11:45	
		45	M&K	15	KOMA	45	M&K
				Strength Development <small>LES MILLS</small> テクニック			
		12:00~13:00		11:45~12:30		12:00~13:00	
		60	MATAN	45	KOMA	60	MATAN
				Strength Development <small>LES MILLS</small>			
		13:15~13:45		13:00~14:00		13:15~13:45	
		30	KONNA	60	MATAN	30	KOMA
							
				14:20~14:50 30 MATAN 			

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