

2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 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	13:00 MATAN
13:30 MEGU	13:15 KOMA	12:30 KOMA	12:15 MATAN	12:15 KOMA	13:00 MATAN	13:00 MATAN	13日、27日 担当：AMI
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		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
20:30 LesMILLS BODYATTACK ~ 60		20:30 レズミルズ ショート ~ 15	20:15 LesMILLS Shapes ~ 45	20:30 MEGU	20:30 MATAN	19:45 MATAN	20:00 AI
21:30 KOMA		20:45 KOMA	21:00 MATAN	20:45 LesMILLS BODYCOMBAT ~ 45	21:30 KOMA	20:15 LesMILLS BODYCOMBAT ~ 60	21:15 MATAN
21:45 LesMILLS BODYCOMBAT ~ 45	21:45 レズミルズ ショート ~ 15	4日、18日 Strength Development 25日 LesMILLS BODYPUMP AMI	21:15 週変わりレッスン ~ 45	21:45 LesMILLS XR DANCE ~ 45	22:30 12日、26日 KOMA 5日、19日 MATAN	21:30 LesMILLS BODYATTACK ~ 45	22:15 AI
22:30 MATAN	22:00 KOMA		22:00 KOMA / AMI				
2 3 : 0 0				C L O S E			

10 : 00

OPEN

土

A studio

10:45 LESMILLS BODYATTACK

~ 45

11:30 KOMA

11:45 LESMILLS BODYCOMBAT

~ 60

12:45 MATAN

13:00 LesMILLS BODYSTEP

~

13:45 LesMILLS Shapes

14:15 レズミルズ ショート

~ 15

14:30 MATAN

15:30 LESMILLS BODYCOMBAT

~ 60

16:30 KOMA

18 : 00 C L O S E

B studio

日

A studio

B studio

11:00

~

14:50

14日
担当: SHOI14日、28日
13:15~13:45LesMILLS
BODYSTEP
MATAN7日、21日
13:00~13:45LesMILLS
Shapes
MATAN14:15 LesMILLS
BODYPUMP

~ 60

15:15 KOMA

28日
担当: AMI7日
担当: SHOILesMILLS
RANDOM①

17 : 00 C L O S E

	2/1	2/8	2/15	2/22
		11:00~11:45	11:30~11:45	11:00~11:45
	45 M&K		15 KOMA	45 M&K
LesMILLS Shapes	Strength Development テクニック		LesMILLS Shapes	
	12:00~13:00	11:45~12:30	12:00~13:00	
	60 MATAN	45 KOMA	60 MATAN	
LesMILLS BODYCOMBAT	Strength Development		LesMILLS BODYCOMBAT	
	13:15~13:45	13:00~14:00	13:15~13:45	
	30 KONNA	60 MATAN	30 KOMA	
LesMILLS BODYATTACK	LesMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYATTACK		
	14:20~14:50			
	30 MATAN			
LesMILLS DANCE				

イベント



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