

12月



スタジオ1

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
28日は三宮						
LES MILLS BODYPUMP 45 11:00~11:45 林 恭子	LES MILLS BODYJAM 45 11:00~11:45 布袋 優佳	LES MILLS BODYATTACK 45 11:00~11:45 林 恭子	LES MILLS BODYBALANCE 45 11:00~11:45 林 恭子	中級エアロ 45 11:00~11:45 布袋 優佳	ベーシックヨガ 11:00~12:00 Erina	休館日
LES MILLS BODYCOMBAT 45 12:30~13:15 古屋 大輔	初級エアロ 45 12:30~13:15 布袋 優佳	LES MILLS BODYBALANCE 45 12:30~13:15 林 恭子	LES MILLS BODYPUMP 45 12:30~13:15 林 恭子	LES MILLS SH'BAM 12:30~13:15 布袋 優佳	LES MILLS BODYATTACK 45 12:30~13:15 村山 心太	
LES MILLS BODYJAM 45 13:40~14:25 金野 結	tone 45 13:40~14:25 三宮 千遠	LES MILLS BODYCOMBAT 45 13:40~14:25 山家 崇之	LES MILLS BODYSTEP 45 13:40~14:25 山家 崇之	LES MILLS BODYATTACK 45 13:40~14:25 林 恭子	LES MILLS BODYPUMP 45 13:40~14:25 三宮 千遠	
バーチャル (映像を見ながら行います)						
LES MILLS SH'BAM 15:00~15:45	LES MILLS BODYCOMBAT 15:00~16:00	LES MILLS SH'BAM 15:00~15:45	LES MILLS BODYBALANCE 15:00~16:00	LES MILLS BODYCOMBAT 15:00~16:00	LES MILLS SH'BAM 15:00~15:45	29日(火)は特別営業 全会員利用できます 10:00~17:00 マシン・お風呂16:30まで <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> LES MILLS SH'BAM 11:00~11:45 バーチャル </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> LES MILLS BODYSTEP 45 13:20~14:05 山家 崇之 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> LES MILLS BODYCOMBAT 45 14:50~15:35 山家 崇之 </div>
LES MILLS CXWORX 16:30~17:00	LES MILLS barre 16:30~17:00	LES MILLS GRIT 16:30~17:00	LES MILLS CXWORX 16:30~17:00	LES MILLS barre 16:30~17:00	LES MILLS GRIT 16:30~17:00	
LES MILLS BODYPUMP 45 19:00~19:45 古屋 大輔	LES MILLS BODYCOMBAT 45 19:00~19:45 三宮 千遠	LES MILLS BODYSTEP 45 19:00~19:45 三宮 千遠	tone 45 19:00~19:45 三宮 千遠	LES MILLS BODYPUMP 45 19:00~19:45 山家 崇之		
LES MILLS BODYATTACK 45 20:05~20:50 金野 結	LES MILLS BODYJAM 45 20:05~20:50 金野 結	LES MILLS SH'BAM 20:05~20:50 金野 結	LES MILLS BODYSTEP 45 20:05~20:50 金野 結	LES MILLS BODYATTACK 45 20:05~20:50 三宮 千遠		
LES MILLS BODYSTEP 30 21:10~21:40 山家 崇之	LES MILLS BODYPUMP 30 21:10~21:40 古屋 大輔	LES MILLS GRIT 21:10~21:40 <有料>山家・金野	LES MILLS BODYCOMBAT 30 21:10~21:40 山家 崇之	LES MILLS BODYJAM 30 21:10~21:40 金野 結		

グリットメニュー	
2日	ストレングス
9日	カーディオ
16日	アスレチック
23日	ストレングス

スタジオ2(バイクルーム) ※各定員17名

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	22日は休み	23日は休み				
	LES MILLS RPM 45 12:30~13:15 古屋 大輔	LES MILLS THE TRIP 12:30~13:10 古屋 大輔		LES MILLS THE TRIP 12:30~13:10 古屋 大輔	LES MILLS RPM 45 11:00~11:45 三宮 千遠	
					LES MILLS THE TRIP 12:30~13:10 山家 崇之	
21日は休み	22日は休み	23日は休み				
LES MILLS THE TRIP 20:00~20:40 山家 崇之	LES MILLS RPM 45 20:00~20:45 古屋 大輔	LES MILLS THE TRIP 20:05~20:45 山家 崇之	LES MILLS THE TRIP 20:10~20:50 三宮 千遠	LES MILLS RPM 45 20:10~20:55 山家 崇之		