

8月



スタジオ1

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日・祝日・15日・16日	日曜日
				2日、9日はエアロ布袋 23日はバーチャル	12日、15日、16日はバランスバーチャル	休館日
LesMILLS BODYCOMBAT 45 11:00~11:50 古屋 大輔	中級エアロ 11:00~12:00 布袋 優佳	LesMILLS BODYPUMP 11:00~12:00 蛭名 隆廣	初級エアロ 11:00~12:00 布袋 優佳	LesMILLS BODYPUMP 11:00~12:00 蛭名 隆廣	ベーシックヨガ 11:00~12:00 Erina	
				2日、9日はバランス布袋		
LesMILLS BODYPUMP 45 12:30~13:15 古屋 大輔	LesMILLS BODYBALANCE 45 12:30~13:15 布袋 優佳	LesMILLS CORE 30 12:30~13:00 蛭名 隆廣	LesMILLS BODYJAM 45 12:30~13:15 布袋 優佳	LesMILLS CORE 30 12:30~13:00 蛭名 隆廣	12日は古屋大 15日はダンス布袋、16日はジャム布袋 LesMILLS BODYCOMBAT 45 12:30~13:15 バーチャル	
LesMILLS BODYJAM 45 14:00~14:45 金野 結	LesMILLS BODYSTEP 45 14:00~14:45 金野 結	LesMILLS BODYATTACK 30 14:00~14:30 大谷 真人	LesMILLS BODYCOMBAT 45 14:00~14:50 金野 結	LesMILLS DANCE 14:00~14:45 金野 結		
バーチャル (映像を見ながら行います)					12日は古屋大	
LesMILLS BODYBALANCE 15:10~16:10	LesMILLS DANCE 45 15:10~15:55	LesMILLS BODYCOMBAT 15:10~16:10	LesMILLS BODYBALANCE 15:10~16:10	LesMILLS BODYATTACK 15:10~16:10	LesMILLS BODYPUMP 45 14:00~14:45 バーチャル	
LesMILLS BODYCOMBAT 30 16:30~17:00	LesMILLS BODYBALANCE 30 16:30~17:00	LesMILLS BODYPUMP 30 16:30~17:00	LesMILLS BODYCOMBAT 30 16:30~17:00	LesMILLS BODYBALANCE 30 16:30~17:00		
				30日はバーチャル	15日、16日は布袋	
LesMILLS DANCE 19:00~19:45 金野 結	LesMILLS BODYPUMP 45 19:00~19:45 古屋 大輔	LesMILLS BODYCOMBAT 45 19:00~19:50 古屋 大輔	LesMILLS BODYPUMP 45 19:00~19:45 管野 敬太	LesMILLS BODYCOMBAT 45 19:00~19:50 古屋 大輔	LesMILLS BODYBALANCE 45 15:30~16:15 バーチャル	
				30日はバーチャル		
LesMILLS BODYSTEP 45 20:05~20:50 金野 結	LesMILLS BODYJAM 45 20:05~20:50 金野 結	LesMILLS BODYATTACK 45 20:05~20:50 金野・大谷	LesMILLS BODYCOMBAT 45 20:05~20:55 金野 結	LesMILLS BODYPUMP 45 20:05~20:50 古屋 大輔		
LesMILLS CORE 30 21:10~21:40 バーチャル	LesMILLS BODYBALANCE 30 21:10~21:40 バーチャル	LesMILLS GRIT 21:20~21:50 <有料>金野	LesMILLS CORE 30 21:10~21:40 バーチャル	LesMILLS BODYCOMBAT 30 21:10~21:40 バーチャル	グリットメニュー 7日 カーティオ 14日 アスレチック 21日 ストレングス 28日 カーティオ	

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・祝日・15日・16日	日曜日
LesMILLS THE TRIP 12:30~13:10 バーチャル	LesMILLS THE TRIP 12:30~13:10 古屋 大輔	LesMILLS THE TRIP 12:30~13:10 古屋 大輔	LesMILLS THE TRIP 12:30~13:10 バーチャル	LesMILLS THE TRIP 12:30~13:10 バーチャル	LesMILLS THE TRIP 11:00~11:40 バーチャル	休館日
					LesMILLS RPM 45 12:30~13:15 バーチャル	
LesMILLS THE TRIP 20:10~20:50 バーチャル	LesMILLS THE TRIP 20:10~20:50 古屋 大輔	LesMILLS sprint 20:10~20:40 古屋 大輔	LesMILLS THE TRIP 20:10~20:50 バーチャル	LesMILLS THE TRIP 20:15~20:55 バーチャル	LesMILLS THE TRIP 15:30~16:15 バーチャル	