

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・祝日	日曜日
23日はコンバット45古屋大 24日はコンバット古屋大						休館日
LES MILLS BODYPUMP 45 11:00~11:45 古屋 大輔	中級エアロ 11:00~12:00 布袋 優佳	LES MILLS BODYPUMP 11:00~12:00 蛭名 隆廣	初級エアロ 11:00~12:00 布袋 優佳	LES MILLS CORE 45 11:00~11:45 蛭名 隆廣	LesMills 45 11:00~11:45 4土 パンプ 山家 11土 ステップ 山家 18土 ※エアロ 布袋 25土 パンプ 三宮	
23日はコア30蛭名						
LES MILLS BODYCOMBAT 45 12:30~13:15 古屋 大輔	LES MILLS BODYBALANCE 45 12:30~13:15 布袋 優佳	LES MILLS CORE 30 12:30~13:00 蛭名 隆廣	LES MILLS BODYJAM 45 12:30~13:15 布袋 優佳	LES MILLS BODYPUMP 45 12:30~13:15 蛭名 隆廣		
※エアロはレズミルズではありません						
LES MILLS BODYJAM 45 14:00~14:45 金野 結	LES MILLS BODYSTEP 45 14:00~14:45 金野 結	tone 45 14:00~14:45 三宮 千遠	LES MILLS BODYCOMBAT 45 14:00~14:45 三宮 千遠	LES MILLS SH'BAM 14:00~14:45 金野 結	ベーシックヨガ 12:30~13:30 Erina	
バーチャル (映像を見ながら行います)						
LES MILLS BODYBALANCE 15:10~16:10	LES MILLS SH'BAM 15:10~15:55	LES MILLS BODYCOMBAT 15:10~16:10	LES MILLS BODYBALANCE 15:10~16:10	LES MILLS SH'BAM 15:10~15:55	LesMills 45 14:00~14:45 4土 コンバット 山家 11土 パンプ 山家 18土 バランス 布袋 25土 コンバット 三宮	
LES MILLS BODYCOMBAT 16:30~17:00	LES MILLS BODYBALANCE 16:30~17:00	LES MILLS SH'BAM 16:30~17:00	LES MILLS BODYCOMBAT 16:30~17:00	LES MILLS BODYBALANCE 16:30~17:00		
tone 45 19:00~19:45 三宮 千遠	LES MILLS BODYSTEP 45 19:00~19:45 三宮 千遠	LES MILLS BODYCOMBAT 45 19:00~19:45 三宮 千遠	LES MILLS BODYBALANCE 45 19:00~19:45 三宮 千遠	LES MILLS BODYATTACK 19:00~20:00 三宮 千遠		
LES MILLS SH'BAM 20:05~20:50 金野 結	LES MILLS BODYCOMBAT 45 20:05~20:50 古屋 大輔	LES MILLS BODYATTACK 45 20:05~20:50 金野 結	LES MILLS BODYPUMP 45 20:05~20:50 三宮 千遠	LES MILLS BODYJAM 20:20~21:20 金野 結		
LES MILLS BODYBALANCE 45 21:10~21:55 三宮 千遠	LES MILLS BODYJAM 30 21:10~21:40 金野 結	LES MILLS GRIT 21:20~21:50 <有料>金野	LES MILLS BODYSTEP 45 21:10~21:55 金野 結	LES MILLS BODYBALANCE 30 21:40~22:10 バーチャル	グリットメニュー 1日 カーディオ 8日 アスレチック 15日 ストレングス 22日 カーディオ	

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
レッスンはバーチャル
LES MILLS BODYCOMBAT
11:00~12:00
LES MILLS SH'BAM
12:30~13:15
LES MILLS BODYBALANCE 45
13:40~14:25

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
	14日は休み	1日は休み				休館日
	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 THE TRIP 12:30~13:10 古屋 大輔	LES MILLS RPM 45 11:00~11:45 村山 心太	
				LES MILLS sprint 19:20~19:50 古屋 大輔		
		1日は休み	9日は休み			
	LES MILLS RPM 45 20:10~20:55 三宮 千遠	LES MILLS sprint 20:10~20:40 古屋 大輔	LES MILLS THE TRIP 20:10~20:50 村山 心太	LES MILLS THE TRIP 20:40~21:20 三宮 千遠		