4月

T-SPO® ティースポ

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
					29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 蛯名　隆廣	初級エアロ 11:00～12:00 布袋　優佳	LesMills BODYPUMP 11:00～12:00 蛯名　隆廣	ベーシックヨガ 11:00～12:00 Erina	
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 蛯名　隆廣	LesMills BODYJAM 45 12:30～13:15 布袋　優佳	LesMills CORE 30 12:30～13:00 蛯名　隆廣	29日は山家 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 BODYBALANCE 45 14:00～14:45 三宮　千遼	4日は三宮 LesMills BODYCOMBAT 45 14:00～14:50 金野　結	LesMills XR DANCE 14:00～14:45 金野　結		
バーチャル　（映像を見ながら行います）					29日は山家 LesMills BODYPUMP 45 14:00～14:45 バーチャル	
LesMills BODYBALANCE 45 15:10～16:10	LesMills BODYATTACK 45 15:10～15:55	LesMills BODYCOMBAT 45 15:10～16:10	LesMills BODYBALANCE 45 15:10～16:10	LesMills BODYATTACK 45 15:10～15:55		
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		
LesMills XR DANCE 19:00～19:45 金野　結	2日はバーチャル LesMills BODYPUMP 45 19:00～19:45 三宮　千遼	LesMills BODYCOMBAT 45 19:00～19:50 三宮　千遼	LesMills BODYPUMP 45 19:00～19:45 三宮　千遼	LesMills BODYBALANCE 45 19:00～19:45 三宮　千遼	LesMills BODYBALANCE 45 15:30～16:15 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　結	LesMills BODYCOMBAT 45 20:05～20:55 金野　結	LesMills BODYPUMP 45 20:05～20:50 三宮　千遼		
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 3日　カーディオ 10日　アスレチック 17日　ストレングス 24日　カーディオ	

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	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	
1日はバーチャル LesMills THE TRIP 20:10～20:50 三宮　千遼	2日はバーチャル LesMills THE TRIP 20:10～20:50 三宮　千遼	LesMills sprint 20:10～20:40 三宮　千遼	LesMills RPM 20:10～20:55 三宮　千遼	LesMills THE TRIP 20:15～20:55 バーチャル	LesMills THE TRIP 15:30～16:15 バーチャル	