

5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
					3日はイベントのため休み	休館日
LES MILLS BODYCOMBAT 45 11:00~11:50 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 BODYPUMP 11:00~12:00 蛭名 隆廣	ベーシックヨガ 11:00~12:00 Erina	
					3日はイベントのため休み	
LES MILLS BODYPUMP 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 CORE 30 12:30~13:00 蛭名 隆廣	4日はダンス布袋 5日は金野	
					LES MILLS BODYCOMBAT 45 12:30~13:15 バーチャル	
LES MILLS BODYJAM 45 14:00~14:45 金野 結	LES MILLS BODYSTEP 45 14:00~14:45 金野 結	LES MILLS BODYBALANCE 45 14:00~14:45 三宮 千遠	LES MILLS BODYCOMBAT 45 14:00~14:50 金野 結	LES MILLS DANCE 14:00~14:45 金野 結	3日はイベントのため休み	
					5日はジャム金野	
バーチャル (映像を見ながら行います)					LES MILLS BODYPUMP 45 14:00~14:45 バーチャル	
LES MILLS BODYBALANCE 15:10~16:10	LES MILLS BODYATTACK 15:10~16:10	LES MILLS BODYCOMBAT 15:10~16:10	LES MILLS BODYBALANCE 15:10~16:10	LES MILLS BODYATTACK 15:10~16:10		
LES MILLS BODYCOMBAT 30 16:30~17:00	LES MILLS BODYBALANCE 30 16:30~17:00	LES MILLS BODYPUMP 30 16:30~17:00	LES MILLS BODYCOMBAT 30 16:30~17:00	LES MILLS BODYBALANCE 30 16:30~17:00	3日はイベントのため休み	
					4日は布袋	
LES MILLS DANCE 19:00~19:45 金野 結	LES MILLS BODYPUMP 45 19:00~19:45 三宮 千遠	LES MILLS BODYCOMBAT 45 19:00~19:50 三宮 千遠	LES MILLS BODYPUMP 45 19:00~19:45 三宮 千遠	LES MILLS BODYBALANCE 45 19:00~19:45 三宮 千遠	LES MILLS BODYBALANCE 45 15:30~16:15 バーチャル	
LES MILLS BODYSTEP 45 20:05~20:50 金野 結	LES MILLS BODYJAM 45 20:05~20:50 金野 結	LES MILLS BODYATTACK 45 20:05~20:50 金野 結	LES MILLS BODYCOMBAT 45 20:05~20:55 金野 結	LES MILLS BODYPUMP 45 20:05~20:50 三宮 千遠		
					グリットメニュー	
LES MILLS CORE 30 21:10~21:40 バーチャル	LES MILLS BODYBALANCE 30 21:10~21:40 バーチャル	LES MILLS GRIT 21:20~21:50 <有料>金野	LES MILLS CORE 30 21:10~21:40 バーチャル	LES MILLS BODYCOMBAT 30 21:10~21:40 バーチャル	1日 アスレチック	
					8日 ストレングス	
					15日 カーディオ	
					22日 アスレチック	
					29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・祝日	日曜日
					3日はイベントのため休み	休館日
LES MILLS THE TRIP 12:30~13:10 バーチャル	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 バーチャル	LES MILLS THE TRIP 12:30~13:10 バーチャル	LES MILLS THE TRIP 11:00~11:40 バーチャル	
					3日はイベントのため休み	
					LES MILLS RPM 45 12:30~13:15 バーチャル	
					3日はイベントのため休み	
LES MILLS THE TRIP 20:10~20:50 三宮 千遠	LES MILLS THE TRIP 20:10~20:50 三宮 千遠	LES MILLS sprint 20:10~20:40 三宮 千遠	LES MILLS RPM 45 20:10~20:55 三宮 千遠	LES MILLS THE TRIP 20:15~20:55 バーチャル	LES MILLS THE TRIP 15:30~16:15 バーチャル	