

6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
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	休館日
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	LES MILLS BODYATTACK 45 14:00~14:45 三宮 千遠	
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 14:00~14:50 金野 結	LES MILLS SH'BAM 14:00~14:45 金野 結		
バーチャル (映像を見ながら行います)					LES MILLS BODYBALANCE 45 15:30~16:15 バーチャル	
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		
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		
LES MILLS SH'BAM 45 19:00~19:45 金野 結	LES MILLS BODYSTEP 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 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		
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 BODYCOMBAT 30 21:10~21:40 バーチャル	LES MILLS BODYCOMBAT 30 21:10~21:40 バーチャル	グリットメニュー 7日 ストレングス 14日 カーディオ 21日 アスレチック 28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
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 山田 佳奈	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	休館日
LES MILLS sprint 19:20~19:50 バーチャル					LES MILLS RPM 45 12:30~13:15 三宮 千遠	
LES MILLS THE TRIP 20:10~20:50 バーチャル	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 THE TRIP 20:10~20:50 バーチャル	LES MILLS THE TRIP 20:15~20:55 バーチャル	LES MILLS THE TRIP 15:30~16:15 三宮 千遠	