

9月



スタジオ1

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日
LES MILLS BODYPUMP 45 11:00~11:45 林 恭子	ボクササイズ 45 11:00~11:45 布袋 優佳	LES MILLS BODYBALANCE 45 11:00~11:45 林 恭子	LES MILLS BODYATTACK 45 11:00~11:45 林 恭子	中級エアロ 45 11:00~11:45 布袋 優佳	New! LES MILLS ベーシックヨガ 11:00~12:00 Erina	11:00~11:45 バーチャル 6日(日) バランス45 13日(日) コンバット45 21日(祝) シバム 22日(祝) コンバット45 27日(日) バランス45
LES MILLS BODYBALANCE 45 12:30~13:15 林 恭子	中級エアロ 45 12:30~13:15 布袋 優佳	LES MILLS BODYATTACK 45 12:30~13:15 林 恭子	LES MILLS BODYBALANCE 45 12:30~13:15 林 恭子	LES MILLS BODYPUMP 45 12:30~13:15 林 恭子	LES MILLS BODYCOMBAT 45 12:30~13:15 三宮 千遠	13:20~14:05 6日(日) パンプ45 山家 13日(日) パンプ45 山家 21日(祝) アタック45 村山 22日(祝) エアロ45 布袋 27日(日) シバム 金野
LES MILLS BODYCOMBAT 45 14:00~14:45 古屋 大輔	tone 45 14:00~14:45 三宮 千遠	LES MILLS BODYCOMBAT 45 14:00~14:45 山家 崇之	LES MILLS BODYPUMP 45 14:00~14:45 山家 崇之	LES MILLS BODYSTEP 45 14:00~14:45 山家 崇之	LES MILLS BODYPUMP 45 14:00~14:45 山家 崇之	14:50~15:35 6日(日) コンバット45 吉田 13日(日) ステップ45 三宮 21日(祝) コンバット45 三宮 22日(祝) パンプ45 古屋大 27日(日) エアロ 布袋
バーチャル (映像を見ながら行います)						
LES MILLS BODYBALANCE 45 15:30~16:15	LES MILLS BODYBALANCE 45 15:30~16:15	LES MILLS SH'BAM 45 15:30~16:15	LES MILLS BODYCOMBAT 45 15:30~16:15	LES MILLS BODYCOMBAT 45 15:30~16:15	LES MILLS BODYBALANCE 45 15:30~16:15	
LES MILLS CXWORX 17:00~17:30	barre 17:00~17:30	GRIT 17:00~17:30	barre 17:00~17:30	LES MILLS CXWORX 17:00~17:30	LES MILLS CXWORX 17:00~17:30	
LES MILLS SH'BAM 18:40~19:25 布袋 優佳	LES MILLS BODYCOMBAT 45 18:40~19:25 三宮 千遠	LES MILLS BODYSTEP 45 18:40~19:25 三宮 千遠	tone 45 18:40~19:25 三宮 千遠	LES MILLS BODYATTACK 45 18:40~19:25 三宮 千遠		
8日、15日は村山						
LES MILLS BODYPUMP 45 19:50~20:35 古屋 大輔	LES MILLS BODYATTACK 45 19:50~20:35 金野 結	LES MILLS SH'BAM 19:50~20:35 金野 結	LES MILLS BODYBALANCE 45 19:50~20:35 徳田 裕花	LES MILLS BODYPUMP 45 20:00~20:45 三宮 千遠		
LES MILLS BODYSTEP 45 21:00~21:45 金野 結	LES MILLS BODYPUMP 45 21:00~21:45 古屋 大輔	LES MILLS BODYCOMBAT 45 21:00~21:45 山家 崇之	LES MILLS BODYATTACK 45 21:00~21:45 金野 結	New! LES MILLS GRIT 21:15~21:45 <有料>山家・金野	9月のみお試し(無料) 4日 アスレチック 11日 ストレングス 18日 カーティオ 25日 アスレチック	

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
	LES MILLS RPM 12:30~13:15 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 THE TRIP 11:00~11:40 三宮 千遠	
LES MILLS THE TRIP 13:30~14:10 村山 心太			LES MILLS THE TRIP 20:05~20:45 山家 崇之		LES MILLS RPM 12:30~13:15 バーチャル	
LES MILLS THE TRIP 20:00~20:40 村山 心太	LES MILLS RPM 20:00~20:45 三宮 千遠	LES MILLS THE TRIP 20:00~20:40 三宮 千遠		LES MILLS RPM 19:40~20:25 山家 崇之		