

4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	
	27日はパンプ蛭名			2日はコア蛭名	休館日	29日はコア45蛭名	
LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 45 11:00~11:45 古屋 大輔	中級エアロ 11:00~12:00 布袋 優佳	初級エアロ 45 11:00~11:45 布袋 優佳	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 11:00~12:00 蛭名 隆廣	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45 11:00~11:45 古屋 大輔		ベーシックヨガ 11:00~12:00 Erina	
	27日はコア蛭名			2日は蛭名		LES MILLS <b>SH'BAM</b> 12:30~13:15 バーチャル	
LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45 12:30~13:15 古屋 大輔	LES MILLS <b>BODYJAM</b> 45 12:30~13:15 布袋 優佳	LES MILLS <b>SH'BAM</b> 12:30~13:15 布袋 優佳	LES MILLS <b>CORE</b> 30 12:30~13:00 蛭名 隆廣	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 45 12:30~13:15 古屋 大輔		LES MILLS <b>SH'BAM</b> 12:30~13:15 バーチャル	
LES MILLS <b>BODYJAM</b> 45 13:40~14:25 金野 結	LES MILLS <b>BODYSTEP</b> 45 13:40~14:25 金野 結	LES MILLS <b>tone</b> 45 13:40~14:25 三宮 千遼	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45 13:40~14:25 三宮 千遼	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 45 13:40~14:25 三宮 千遼		LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 45 13:40~14:25 山家 (29日は古屋大)	
バーチャル (映像を見ながら行います)							LesMills 45 15:20~16:05
LES MILLS <b>SH'BAM</b> 15:00~15:45	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 15:00~16:00	LES MILLS <b>SH'BAM</b> 15:00~15:45	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 15:00~16:00	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 15:00~16:00		4日 ステップ 山家	
リクエストバーチャルレッスン							11日 ステップ 山家
16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00		18日 ステップ 山家	
LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 18:40~19:40 三宮 千遼	LES MILLS <b>BODYSTEP</b> 45 18:40~19:25 三宮 千遼	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45 18:40~19:25 三宮 千遼	LES MILLS <b>tone</b> 45 18:40~19:25 三宮 千遼	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 45 18:40~19:25 三宮 千遼		25日 ステップ 山家	
				30日は三宮		29祝 コンバット 古屋大	
LES MILLS <b>BODYJAM</b> 20:00~21:00 金野 結	LES MILLS <b>SH'BAM</b> 19:50~20:35 金野 結	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 45 19:50~20:35 金野 結	LES MILLS <b>BODYSTEP</b> 45 19:50~20:35 金野 結	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45 19:50~20:35 村山 心太			
				30日は金野		グリットメニュー	
LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 30 21:20~21:50 バーチャル	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45 21:00~21:45 山家 崇之	LES MILLS <b>GRIT</b> 21:00~21:30 <有料>金野	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 45 21:00~21:45 バーチャル	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 45 21:10~21:40 村山 心太		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	日曜日
					休館日	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 11:00~11:40 バーチャル
26日は休み	27日はバーチャル					
LES MILLS <b>RPM</b> 45 20:15~21:00 三宮 千遼	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 20:00~20:40 三宮 千遼	LES MILLS <b>sprint</b> 20:00~20:30 古屋 大輔	LES MILLS <b>sprint</b> 20:00~20:30 古屋 大輔			