

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	日曜日	
LES MILLS BODYPUMP 45 11:00~11:45 古屋 大輔	中級エアロ 11:00~12:00 布袋 優佳	LES MILLS BODYPUMP 45 11:00~11:45 蛭名 隆廣	初級エアロ 11:00~12:00 布袋 優佳	LES MILLS BODYCOMBAT 45 11:00~11:45 古屋 大輔	休館日	ベーシックヨガ 11:00~12:00 Erina	
LES MILLS BODYCOMBAT 45 12:30~13:15 古屋 大輔	LES MILLS BODYJAM 45 12:30~13:15 布袋 優佳	LES MILLS CORE 45 12:30~13:15 蛭名 隆廣	LES MILLS SH'BAM 12:30~13:15 布袋 優佳	LES MILLS BODYPUMP 45 12:30~13:15 古屋 大輔		LES MILLS SH'BAM 12:30~13:15 バーチャル	
LES MILLS BODYJAM 45 13:40~14:25 金野 結	LES MILLS BODYSTEP 45 13:40~14:25 金野 結	LES MILLS tone 45 13:40~14:25 三宮 千遠	LES MILLS BODYCOMBAT 45 13:40~14:25 三宮 千遠	LES MILLS BODYATTACK 45 13:40~14:25 金野 結		LES MILLS BODYPUMP 45 13:40~14:25 山家	
バーチャル (映像を見ながら行います)							
LES MILLS SH'BAM 15:00~15:45	LES MILLS BODYCOMBAT 15:00~16:00	LES MILLS SH'BAM 15:00~15:45	LES MILLS BODYBALANCE 15:00~16:00	LES MILLS BODYCOMBAT 15:00~16:00		LES MILLS BODYATTACK 45 15:20~16:05 バーチャル	
リクエストバーチャルレッスン							
16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00			
LES MILLS BODYATTACK 18:40~19:40 三宮 千遠	LES MILLS BODYSTEP 45 18:40~19:25 三宮 千遠	LES MILLS BODYCOMBAT 45 18:40~19:25 三宮 千遠	LES MILLS tone 45 18:40~19:25 三宮 千遠	LES MILLS SH'BAM 18:40~19:25 金野 結		GW3日、4日、5日のレッスンは別紙をご覧ください。	
LES MILLS BODYJAM 20:00~21:00 金野 結	LES MILLS SH'BAM 19:50~20:35 金野 結	LES MILLS BODYATTACK 45 19:50~20:35 金野 結	LES MILLS BODYSTEP 45 19:50~20:35 金野 結	LES MILLS BODYPUMP 45 19:50~20:35 三宮 千遠			
LES MILLS BODYBALANCE 30 21:20~21:50 バーチャル	LES MILLS BODYCOMBAT 45 21:00~21:45 山家 崇之	LES MILLS GRIT 21:00~21:30 <有料>金野	LES MILLS BODYBALANCE 45 21:00~21:45 バーチャル	LES MILLS BODYCOMBAT 45 21:00~21:45 三宮 千遠			
グリットメニュー							5日 お休み
						12日 カーディオ	
						19日 アスレチック	
						26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			
<table border="1"> <tr> <td>LES MILLS THE TRIP 12:30~13:10 古屋 大輔</td> <td>LES MILLS THE TRIP 12:30~13:10 古屋 大輔</td> <td>LES MILLS THE TRIP 12:30~13:10 古屋 大輔</td> </tr> </table>					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 古屋 大輔	休館日	LES MILLS RPM 45 11:00~11:45 山家 崇之
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 古屋 大輔							
					LES MILLS THE TRIP 12:30~13:10 バーチャル				
LES MILLS RPM 45 20:15~21:00 三宮 千遠	LES MILLS THE TRIP 20:00~20:40 三宮 千遠	LES MILLS sprint 20:00~20:30 古屋 大輔	LES MILLS THE TRIP 20:00~20:40 古屋 大輔	LES MILLS sprint 20:00~20:30 古屋 大輔					