

	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)		
9:00	9:15~9:25 ラジオ体操			9:15~9:45 ボディコンバット30		スタジオ開放時間 9:00~10:00			
10:00	9:45~10:15 ダンス30			10:00~10:45 ダンス45	10:15~11:15 ボディコンバット60	10:30~11:15 ダンス45	10:30~11:15 ボディコンバット45		
11:00	10:30~11:00 ボディコンバット30	10:45~11:30 ダンス45	10:30~11:30 ボディバランス60	11:00~11:45 ボディバランス45	11:30~12:30 ボディバランス60	11:30~12:15 ボディコンバット45	11:30~12:15 ダンス45		
12:00	11:15~12:00 ダンス45	11:45~12:30 ボディコンバット45	11:45~12:15 ボディコンバット30	12:00~12:45 ボディパンプ45	12:45~13:15 ボディコンバット30	12:30~13:15 ボディアタック45	12:30~13:15 ボディバランス45		
13:00	12:15~13:00 ボディバランス45	12:45~13:15 ボディパンプ30	12:30~13:15 ダンス45	13:00~13:45 ボディアタック45	13:30~14:00 ボディアタック30	13:30~14:15 ボディパンプ45	13:30~14:00 ボディアタック30		
14:00	13:15~14:00 ボディアタック45	13:30~14:00 ボディバランス30	13:30~14:00 ボディアタック30	14:00~14:45 ダンス45	14:15~15:00 ダンス45	14:30~15:30 ボディコンバット60	14:15~15:00 ボディパンプ45		
15:00	14:15~15:00 ボディパンプ45	14:15~14:45 ボディアタック30	14:15~15:00 ボディバランス45	15:00~15:30 ボディコンバット30	15:15~15:45 ボディパンプ30	15:45~16:30 ダンス45	15:15~16:00 ダンス45		
16:00	15:15~16:00 ダンス45	15:45~16:15 ボディコンバット30	15:15~16:00 ボディパンプ45	15:45~16:15 ボディバランス30	16:00~16:45 ボディバランス45	16:45~17:30 ボディバランス45	16:15~16:45 ボディコンバット30		
17:00	16:15~16:45 ボディバランス30	16:30~17:00 ボディパンプ30	16:15~17:00 ボディコンバット45	16:30~17:00 ボディパンプ30	年末年始営業につき 17:00以降のレッスン が休講となります。		スタジオ開放時間 17:00~18:00		
18:00	17:00~17:45 ボディコンバット45	年末年始営業につき 17:00以降のレッスンが休講となります。		17:15~17:45 ボディアタック30		17:45~18:30 ボディパンプ45			
19:00	18:00~18:45 ボディアタック45			18:00~18:45 ダンス45		18:45~19:30 ボディアタック45	データでの閲覧はこちら↓		
20:00	19:00~19:45 ボディパンプ45			19:00~19:45 ボディコンバット45		スタジオ開放時間 19:45~21:00			
21:00	20:00~20:45 ダンス45			20:00~20:45 ボディバランス45					
22:00	スタジオ開放時間 21:00~22:00							<p><b>バーチャルレッスンは 途中参加、途中退出OK!!</b></p>	
23:00									

⇒バーチャルレッスン  LESMILLS VIRTUAL

⇒インストラクターレッスン 