

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15～ラジオ体操	9:15～ラジオ体操	9:15～ラジオ体操		9:15～ラジオ体操		
10:00	9:30～10:15 ダンス45	9:30～10:15 ボディコンバット45	9:30～10:15 ボディアタック45	9:30～10:15 ボディコンバット45	9:30～10:15 ボディパンプ45	9:30～10:15 ボディアタック45	9:30～10:15 ボディコンバット45
11:00	10:30～11:15 ボディコンバット45	10:30～11:00 ボディパンプ30	10:30～11:15 ダンス45	10:30～11:15 ボディバランス45	10:30～11:15 ボディアタック45	10:30～11:15 ダンス45	10:30～11:15 ボディバランス45
12:00	11:30～12:15 ボディバランス45	11:15～12:00 ダンス45	11:30～12:00 ボディパンプ30	11:30～12:15 ボディパンプ45	11:30～12:15 ダンス45	11:30～12:15 ボディコンバット45	11:30～12:15 ボディパンプ45
13:00	12:30～13:00 ボディパンプ30	12:15～13:00 ボディバランス45	12:15～12:45 ボディバランス30	12:30～13:15 ボディアタック45	12:30～13:00 ボディコンバット30	12:30～13:15 ボディバランス45	12:30～13:15 ボディアタック45
14:00	13:15～13:45 ボディアタック30	13:15～14:00 ボディアタック45	13:00～13:45 ボディコンバット45	13:30～14:00 ダンス30	13:15～13:45 ボディバランス30	13:30～14:15 ボディパンプ45	13:30～14:15 ダンス45
15:00	14:00～14:45 ダンス45	14:15～14:45 ボディコンバット30	14:00～14:45 ボディアタック45	14:15～14:45 ボディコンバット30	14:00～14:45 ボディパンプ45	14:30～15:15 ボディアタック45	14:30～15:15 ボディコンバット45
16:00	15:00～15:45 ボディコンバット45	15:00～15:30 ボディパンプ30	15:00～15:45 ダンス45	15:00～15:30 ボディバランス30	15:00～15:45 ボディアタック45	15:30～16:15 ダンス45	15:30～16:00 ボディバランス30
17:00	16:00～16:45 ボディバランス45	16:30～17:00 ダンス30	16:00～16:45 ボディパンプ45	16:30～17:00 ボディアタック30	16:00～16:45 ボディパンプ45	16:30～17:15 ボディコンバット45	16:15～16:45 ボディパンプ30
18:00	17:00～17:45 ボディパンプ45	17:15～17:45 ボディバランス30	17:00～17:45 ボディコンバット45	17:15～17:45 ダンス30	17:00～17:45 ダンス45	17:30～18:15 ボディバランス45	
19:00	18:00～18:45 ボディアタック45	18:00～18:45 ボディパンプ45	18:00～18:45 ボディバランス45	18:00～18:45 ボディコンバット45	18:00～18:45 ボディバランス45	18:30～19:00 ボディパンプ30	データでの閲覧はこちら↓
20:00	19:00～19:45 ダンス45	19:00～19:45 ボディコンバット45	19:00～19:45 ダンス45	19:00～19:45 ボディバランス45	19:00～19:45 ボディコンバット45	19:15～19:45 ボディアタック30	
21:00	20:00～20:45 ボディコンバット45	20:00～20:45 ボディアタック45	20:00～20:45 ボディパンプ45	20:00～20:45 ボディパンプ45	20:00～20:45 ボディアタック45		
22:00							
23:00							



バーチャルレッスンは
途中参加、途中退出OK!!

⇒バーチャルレッスン LES MILLS VIRTUAL

⇒インストラクターレッスン