

	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	11:30~12:30 ボディコンバット60	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	12:45~13:30 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	13:45~14:30 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 ボディアタック45	14:45~15:30 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 ボディバランス45	15:45~16:30 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	15:45~16:15 ボディアタック30	16:00~16:45 ボディパンプ45	15:45~16:15 ボディパンプ30	16:00~16:45 ボディパンプ45	16:45~17:30 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	16:30~17:00 ダンス30	17:00~17:45 ボディコンバット45	16:30~17:00 ボディアタック30	17:00~17:45 ダンス45	17:45~18:15 ボディバランス30	
19:00	18:00~18:45 ボディアタック45	17:15~17:45 ボディバランス30	18:00~18:45 ボディバランス45	17:15~17:45 ダンス30	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	18:00~18:45 ボディパンプ45	19:00~19:45 ダンス45	18:00~18:45 ボディコンバット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	19:00~19:45 ボディコンバット45	20:00~20:45 ボディパンプ45	19:00~19:45 ボディバランス45	20:00~20:45 ボディアタック45		
22:00		20:00~20:45 ボディアタック45		20:00~20:45 ボディパンプ45			
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 LESMILLS VIRTUAL

⇒インストラクターレッスン