

	月		火		水		木		金		土		日	
	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio
10:30	10:30-11:15 コンビネーション エアロ 今村	10:35-11:20 ピラティス&ストレッチ 多魅	10:30-11:15 ZUMBA SHIORI	10:35-11:20 ベーシック ピラティス 平山	10:30-11:15 コンビネーション エアロ 木村		10:30-11:15 エアロ 千葉	10:35-11:20 尻トレ&ケア 多魅			10:30-11:15 ZUMBA SHIORI	10:30-11:15 ウィークエンド ヨガ 相馬	10:30-11:30 ZUMBA SHIORI	10:30-11:15 体力回復 リンパヨガ 多魅
11:00														
11:30	11:35-12:20 MEGADANZ 今村	11:40-12:25 BOW SPRING YOGA 森	11:35-12:20 初級ステップ 木村	11:40-12:25 代謝アップ フローヨガ 平山	11:35-12:20 ダンスエアロ 今村	11:40-12:25 ヨガ 木村	11:35-12:20 ZUMBA GOLD 今村	11:40-12:25 関節リリース& ストレッチ 多魅		11:50-12:35 陰陽ヨガ 平山	11:35-12:20 MEGADANZ SHIORI	11:35-12:20 パワーヨガ SAWAKO		
12:00														
12:30	12:40-13:10 LES MILLS BODYATTACK ↑JOYSTAFF↓	12:45-13:30 ユニバーサルヨガ MARS 今村	12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 桑田	13:00-13:45 リラクゼーション ヨガ 相馬	12:40-13:25 ZUMBA 池田	12:45-13:30 ユニバーサルヨガ MARS 今村	12:40-13:25 初級ステップ 今村	12:50-13:35 筋トレコモ&ヨガ 相馬			12:40-13:25 LES MILLS BODYATTACK 越田	12:40-13:25 リラクゼーション SAWAKO		11:50-12:35 LES MILLS BODYCOMBAT 桑田
13:00														
13:30	13:30-14:15 LES MILLS BODYPUMP JOYSTAFF		13:45-14:30 STRONG NATION 池田		13:45-14:30 LES MILLS BODYPUMP 桑田		13:45-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 桑田	13:50-14:35 ポール・ド・ブラ 今村			13:45-14:30 LES MILLS BODYBALANCE 越田			12:55-13:40 LES MILLS BODYPUMP 桑田
14:00														
14:30														

☑ 常温の温度での  
レッスンとなります。  
※オプション契約なしで  
ご参加頂けます。

# LES MILLS

## BODYCOMBAT

## BODYATTACK

## BODYPUMP

## BODYBALANCE

- ・人気NO.1プログラム
- ・瞬発力の向上
- ・世界最速のシェイプアップ
- ・柔軟性アップ 体幹強化
- ・体幹強化
- ・身体能力の向上
- ・ストレスの軽減
- ・瞬発力とバランス感覚の向上
- ・脚力と背筋力の強化 脂肪の少ない健康な体づくり
- ・体幹強化
- ・体力強化

18:30														
19:00	19:05-19:50 LES MILLS BODYCOMBAT 坂本	19:15-20:00 整うピラティス 平山	18:55-19:40 コンビネーション エアロ 今村	19:00-19:45 リラックスヨガ 相馬	18:55-19:40 MEGADANZ 今村	19:00-19:45 ストレッチヨガ 相馬	19:05-19:50 LES MILLS BODYPUMP 浅利	19:00-19:45 パワーヨガ 森	19:00-19:45 STRONG NATION 池田	19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	18:35-19:20 ベーシックヨガ 相馬			
19:30														
20:00	20:10-20:55 ZUMBA KAZU	20:20-21:05 心身の リフレッシュヨガ 平山	20:00-20:45 ZUMBA 永山	20:05-20:50 ハタヨガ ディーププレスヨガ 我	19:55-20:55 LES MILLS BODYATTACK JOYSTAFF	20:05-20:50 ユニバーサルヨガ MARS 今村	20:10-20:55 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	20:05-20:50 陰ヨガ 森	20:05-20:50 ZUMBA 池田					
20:30														
21:00	21:15-22:00 2日 初中級エアロ 9日 初中級ステップ 16日 ピラティス 23日 STRONG NATION		21:05-21:50 LES MILLS BODYPUMP 坂本		21:10-21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 桑田		21:15-22:00 ZUMBA 池田							
21:30														
	KAZU													



代行・休講情報は  
Instagramにて！

※祝日はスタッフ常駐時間が異なります  
夜のレッスンは  
特別レッスンのみとなります  
【10:00~21:00】