

9月

	月	火	水	木	土	日	LesMILLS
	整理券配布10:00～	整理券配布10:00～	整理券配布10:00～	整理券配布10:00～	整理券配布10:00～	整理券配布10:00～	BODYCOMBAT
10:30	10:30-11:30👤🎵	10:30-11:30👤◇	10:30-11:30👤◇	10:30-11:30👤◇	10:30-11:15👤🔥	10:30-11:30👤🔥	格闘技とエクササイズを融合。 上半身・体幹部分・下半身といった、 全身の筋肉を使うエクササイズ 引き締め効果を実感でき、 運動後も代謝が高い 状態を維持できるので ダイエットに効果的です。
10:45	フィットネスフラ AYA (1.15.29日)	ヨガ	ヨガベーシック	フィットネスダンス (4.18日)	らくらくエアロ	エンジョイエアロ	
11:00	BODYCOMBAT 中鉢 (8.22日)	NATSUMI	MIKA	コンディショニング&メンテナンス 吉越 (11.25日)	佐々木 由香里	みちる	
11:15					整理券配布 10:50～		
11:30	整理券配布 11:05～	整理券配布 11:05～	整理券配布 11:05～	整理券配布 11:05～	11:35-12:35👤🎵	整理券配布 11:05～	
11:45	11:50-12:35👤🔥	11:50-12:35👤🎵	11:50-12:35👤◇	11:50-12:35🔥🔥	 リモス	11:50-12:50👤◇	BODYPUMP
12:00	STRONG NATION AYA	 ZUMBA AYA	太極舞 Elena	tone 師	佐々木 由香里	ヨガアドバンス MIKA	筋力トレーニングをベースに 脂肪の燃焼とカロリー消費に強力！ 心肺機能、筋肉の強度、耐体力 を向上させることができます
12:15							
12:30	整理券配布 12:10～	整理券配布 12:10～	整理券配布 12:10～	整理券配布 12:10～	整理券配布 12:10～	整理券配布 12:25～	BODYATTACK
12:45	12:55-13:55👤◇	12:55-13:40🔥🔥	12:55-13:55👤🎵	12:55-13:40👤🔥	12:55-13:40👤🔥	13:10-13:55🔥🎵	エアロビクスの動きをベースに スポーツにインスピレーションを得て 心肺機能、俊敏性の向上、 体の調子を整えます
13:00	パワーヨガ	BODYCOMBAT NIKKU	 ZUMBA Elena	エアロシェイブ 佐々木 由香里	BODYPUMP 嶋田	BODYJAM 中鉢 恵奈(14日)	
13:15							
13:30	haru	整理券配布 13:15～	整理券配布 13:30～	整理券配布 13:15～	整理券配布 13:15～	整理券配布 13:30～	
13:45	※1.15日代行	14:00-14:30👤🔥	14:15-15:00👤◇	14:00-14:45🔥🔥	14:00-14:45🔥🔥	14:15-15:00👤🔥	tone
14:00	整理券配布 13:30～	14:00-14:30👤🔥	BODYBALANCE KANAE	BODYCOMBAT Rii	BODYATTACK 師(6日)小岩(13.27日)下山(20日)	CORE Hazuki	有酸素運動と筋力トレーニングを融合。 体力、柔軟性、バランス感覚、俊敏性、 体幹を鍛えながらカロリーを燃焼し 健康な身体をつくります
14:15	14:15-15:00🔥🎵	※23日代行					
14:30	BODYJAM 30	14:50-15:20👤🔥					BODYJAM
14:45	恵奈 中鉢(15日)	BODYPUMP 桃華					様々な音楽ジャンルにカルチャーとダンスを結 合させたワークアウト！動きの難易度を下げ ダンス未経験者も参加しやすいプログラム
15:00							CORE
15:15							体幹系ワークアウト！ 日常生活の動きにも影響を与える体幹。 姿勢の改善、怪我の予防、 ウェストの引き締め、 スポーツパフォーマンス向上を期待できます
15:30							BODYBALANCE
～							ヨガをベースに 太極拳、ピラティスの要素で背筋を鍛え、 脂肪燃焼と柔軟性をアップし、 心の落ち着きも得られます
18:15			整理券配布 18:15～	整理券配布 18:15～	整理券配布 18:15～	マーク別 👤初心者おすすめ 🔥シェイプアップ系 🎵エンジョイ系 ◇メンテナンス系	
18:30			19:00-20:00👤◇	19:00-20:00👤◇	19:00-20:00🔥🔥		
18:45			ヨガ	アナミック骨盤ヨガ® (18日)	BODYCOMBAT		
19:00	整理券配布 18:30～	整理券配布 18:30～	NATSUMI ※3日代行	リラックスヨガ (11.25日) NATSUMI ※4日代行	中鉢		
19:15	19:15-20:00👤◇	19:15-20:00🔥🔥					
19:30	BODYBALANCE	tone 師					
19:45	KANAE						
20:00	整理券配布 19:30～	整理券配布 19:30～	整理券配布 19:30～	整理券配布 19:30～	整理券配布 19:30～		
20:15	20:15-21:00👤🔥	20:15-21:00🔥🎵	20:15-21:00🔥🔥	20:15-21:00🔥🔥	20:15-21:00👤🎵		
20:30	BODYPUMP	BODYJAM	BODYATTACK	BODYCOMBAT	 ZUMBA AYA		
20:45	桃華	中鉢(2.30日) 恵奈(9.16日)	下山(3.10日) 師(17.24日)	恵奈 中鉢(4日)			
21:00	整理券配布 20:30～	整理券配布 20:30～	整理券配布 20:30～	整理券配布 20:30～			
21:15	21:15-22:00🔥🔥	21:15-22:00🔥🔥	21:15-22:00👤🔥	21:15-22:00🔥🎵			
21:30	BODYATTACK	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYJAM			
21:45	小岩(1.8日) 下山(22.29日)	伊藤 中鉢(9日)	嶋田	Rii			
22:00					▶整理券を取得のうえご参加ください(人数制限はございません)		
22:15					▶整理券はレッスン開始45分前、フロントにて配布致します。		
22:30					▶10:30開始レッスンは10時より配布致します。		
					▶代理での整理券取得はご遠慮ください。		