

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 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 引き締めの効果を実感でき、 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。			
10:30	10:30-11:30🎧🎵	10:30-11:30🎧◇	10:30-11:30🎧◇	10:30-11:30🎧◇	10:30-11:15🎧◇	10:30-11:30🎧👤	エンジョイエアロ みちる			
10:45	 MEGADANZ メガダンス RADICAL FITNESS TOMOMI	ヨガ NATSUMI	ヨガベーシック 小山	ベーシックヨガ NAO	リフレッシュヨガ NAO					
11:00										
11:15										
11:30					整理券配布 10:50～					
11:45	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～	BODYPUMP			
12:00	11:50-12:35🎧👤	11:50-12:35🎧🎵	11:50-12:35🎧◇	11:50-12:35👤👤	 リトモス 佐々木 由香里	11:50-12:50🎧◇	ベージュヨガ (6.20日) ヨガアドバンス (13.27日) MIKA			
12:15	 STRONG NATION AYA	 ZUMBA AYA	太極舞 Elena	tone 師 (3.17日) 小岩 (10.24日)						
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 12:10～				
12:45	12:55-13:55🎧◇	12:55-13:40👤👤	12:55-13:55🎧🎵	12:55-13:40🎧👤	12:55-13:40👤👤	12:55-13:40👤👤	BODYPUMP			
13:00	ストレッチヨガ MIKA	BODYCOMBAT Niki	 ZUMBA Elena	エアロシェイプ 佐々木 由香里	BODYPUMP 嶋田	13:10-13:55👤🎵	BODYATTACK			
13:15						※8日代行 伊藤		※2.16.23日代行	※3日代行	整理券配布 12:10～
13:30						整理券配布 13:15～		※16.23日代行	整理券配布 13:15～	整理券配布 13:15～
13:45						14:00-14:30🎧👤		14:00-14:30🎧🎵	14:00-14:45👤👤	14:00-14:45👤👤
14:00	整理券配布13:30～	14:00-14:30🎧👤	整理券配布 13:30～	14:00-14:45👤👤	14:00-14:45👤👤	14:00-14:45👤👤	BODYATTACK			
14:15	14:15-15:00👤🎵	CORE 佐藤	14:15-15:00🎧◇	BODYCOMBAT Rii	BODYATTACK 小岩 (5.19日) 下山 (12.26日)	BODYATTACK 小岩 (5.19日) 下山 (12.26日)	14:15-15:00🎧👤			
14:30	BODYJAM 30		BODYBALANCE KANAIE				CORE Hazuki			
14:45	恵奈									
15:00										
15:15										
15:30										
～										
18:15										
18:30										
18:45										
19:00	整理券配布 18:30～	整理券配布 18:30～	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				
19:15	19:15-20:00🎧◇	19:15-20:00👤👤	19:00-20:00🎧◇	19:00-20:00🎧◇	19:00-20:00👤👤	🎧初心者おすすめ				
19:30	BODYBALANCE	tone	ヨガ	アナミック骨盤ヨガ® (3.17日)	BODYCOMBAT	👤シェイプアップ系				
19:45	KANAIE	小岩 (1.15日) 師 (8.29日)	NATSUMI	リラクسسヨガ (10.24日)	中鉢	🎵エンジョイ系				
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～	◇メンテナンス系				
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	 AYA					
20:45	嶋田	JOYSTAFF	下山	JOYSYAFF						
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	伊藤	嶋田	Rii						
22:00										
22:15										
22:30										