

11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 ※8,29日代行		
10:45	 MEGADANZ メガダンス RADICAL FITNESS TOMOMI	リラックスヨガ 小山	ヨガベーシック 小山	ベーシックヨガ NAO	※14日代行				
11:00					整理券配布 10:50～				
11:15					11:35-12:35🎵🎵				
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～	BODYPUMP		
11:45	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🎵◇	ベージュシックヨガ (15,29日) ヨガアドバンス (8,22日) MIKA		
12:00	 STRONG NATION AYA	 ZUMBA AYA	太極舞 Elena	小岩(5,19日) 師(12,26日)		11:50-12:50🎵◇			
12:15				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～
12:30	12:55-13:55🎵◇	12:55-13:40🎵🎵	12:55-13:55🎵🎵	12:55-13:40🎵🎵	12:55-13:40🎵🎵	12:55-13:40🎵🎵	BODYATTACK		
12:45	ストレッチヨガ MIKA ※2日代行 整理券配布13:30～ テッククラス	12:55-13:40🎵🎵 BODYCOMBAT Niki	 ZUMBA Elena	12:55-13:40🎵🎵 エアロシェイプ 佐々木 由香里	BODYPUMP 嶋田	13:10-13:55🎵🎵	DANCE (1,8,15,29日) BODYJAM (22日) KEIKO		
13:00						整理券配布 13:15～		整理券配布 13:15～	整理券配布 13:15～
13:15						14:00-14:30🎵🎵	14:00-14:30🎵🎵	14:00-14:45🎵🎵	14:00-14:45🎵🎵
13:30	BODYJAM 30 恵奈	CORE 佐藤	14:15-15:00🎵◇ BODYBALANCE KANAE	14:15-15:00🎵◇ BODYCOMBAT Rii	BODYATTACK JOYSTAFF	14:15-15:00🎵🎵	CORE Hazuki ※29日代行		
13:45						整理券配布 18:15～		整理券配布 18:15～	整理券配布 18:15～
14:00						19:00-19:45🎵🎵 BODYPUMP 嶋田		19:00-20:00🎵◇ ハタヨガベーシック えんどう なおこ	19:00-20:00🎵🎵 BODYCOMBAT 中鉢
14:15	19:15-20:00🎵◇ BODYBALANCE KANAE	19:15-20:00🎵🎵 tone 小岩(10,24日) 師(17日)	20:00-20:45🎵🎵 BODYATTACK JOYSTAFF	20:15-21:00🎵🎵 BODYCOMBAT JOYSYAFF	20:15-21:00🎵🎵  ZUMBA AYA				
14:30	整理券配布 19:30～	整理券配布 19:30～	整理券配布 19:15～	整理券配布 19:30～	整理券配布 19:30～	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			
14:45	20:15-21:00🎵🎵 BODYPUMP 嶋田	20:15-21:00🎵🎵 BODYJAM JOYSTAFF	21:00-21:45🎵◇ ピラティスリズム JUN	21:15-22:00🎵🎵 BODYJAM Rii	21:15-22:00🎵🎵				
15:00	整理券配布 20:30～	整理券配布 20:30～							
15:15	21:15-22:00🎵🎵 BODYATTACK JOYSTAFF	21:15-22:00🎵🎵 BODYCOMBAT 伊藤(10,24日) Rii(17日)							
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～				
19:15	19:15-20:00🎵◇	19:15-20:00🎵🎵	19:00-19:45🎵🎵	19:00-20:00🎵◇	19:00-20:00🎵🎵				
19:30	BODYBALANCE	tone	BODYPUMP	ハタヨガベーシック	BODYCOMBAT				
19:45	KANAE	小岩(10,24日) 師(17日)	嶋田	えんどう なおこ	中鉢				
20:00	整理券配布 19:30～	整理券配布 19:30～	整理券配布 19:15～	整理券配布 19:30～	整理券配布 19:30～				
20:15	20:15-21:00🎵🎵	20:15-21:00🎵🎵	20:00-20:45🎵🎵	20:15-21:00🎵🎵	20:15-21:00🎵🎵				
20:30	BODYPUMP	BODYJAM	BODYATTACK	BODYCOMBAT	ZUMBA				
20:45	嶋田	JOYSTAFF	JOYSTAFF	JOYSYAFF	AYA				
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🎵🎵	21:00-21:45🎵◇	21:15-22:00🎵🎵					
21:30	BODYATTACK	BODYCOMBAT	ピラティスリズム	BODYJAM					
21:45	JOYSTAFF	伊藤(10,24日) Rii(17日)	JUN	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。				