

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	LES MILLS VIRTUAL 9:15~9:45 ボディコンバット30	LES MILLS VIRTUAL 9:15~10:00 ボディバランス45	LES MILLS VIRTUAL 9:15~10:00 ダンス45	LES MILLS VIRTUAL 9:30~10:00 ボディアタック30	LES MILLS VIRTUAL 9:30~10:00 ボディコンバット30	LES MILLS VIRTUAL 9:45~10:15 ボディバランス30	LES MILLS VIRTUAL 9:45~10:15 ダンス30
10:00	LES MILLS VIRTUAL 10:00~11:00 ボディバランス	10:15~10:45 ラジオ体操&ストレッチポール	LES MILLS 10:15~10:45 ボディバランス30	10:15~10:45 ラジオ体操&コアトレ	10:15~10:45 ラジオ体操&ストレッチポール	LES MILLS VIRTUAL 10:30~11:15 ボディアタック45	LES MILLS VIRTUAL 10:30~11:15 ボディコンバット45
11:00	LES MILLS VIRTUAL 11:15~11:45 ボディアタック30	LES MILLS VIRTUAL 11:15~11:45 ボディコンバット30	LES MILLS VIRTUAL 11:00~12:00 ボディパンプ	LES MILLS VIRTUAL 11:00~11:45 ダンス45	11:00~12:00 ハタヨガ 瀬谷	LES MILLS VIRTUAL 11:30~12:30 ボディコンバット	LES MILLS 11:30~12:30 ボディパンプ
12:00	LES MILLS VIRTUAL 12:00~12:45 ダンス45	LES MILLS VIRTUAL 12:00~12:45 ダンス45	12:30~13:30 ハタヨガ 瀬谷	LES MILLS VIRTUAL 12:00~12:45 ボディバランス45	LES MILLS 12:30~13:00 ボディパンプ30	LES MILLS VIRTUAL 12:45~13:30 ダンス45	LES MILLS VIRTUAL 12:45~13:45 ボディアタック
13:00	LES MILLS VIRTUAL 13:00~13:45 ボディパンプ45	13:00~14:30 アシュタンガヨガ 瀬谷	LES MILLS VIRTUAL 13:45~14:15 ボディコンバット30	LES MILLS VIRTUAL 13:00~13:45 ボディパンプ45	LES MILLS 13:30~14:15 ボディバランス45	LES MILLS VIRTUAL 13:45~14:30 ボディパンプ45	LES MILLS VIRTUAL 14:00~14:30 ボディコンバット30
14:00	LES MILLS VIRTUAL 14:00~14:45 ボディアタック45		LES MILLS VIRTUAL 14:30~15:15 ボディバランス45	LES MILLS VIRTUAL 14:00~15:00 ボディコンバット	LES MILLS VIRTUAL 14:30~15:30 ボディアタック	LES MILLS VIRTUAL 14:45~15:45 ボディアタック	LES MILLS VIRTUAL 14:45~15:45 ボディバランス
15:00	LES MILLS VIRTUAL 15:00~15:30 ボディコンバット30	LES MILLS VIRTUAL 15:00~15:30 ボディアタック30	LES MILLS VIRTUAL 15:30~16:00 ボディパンプ30	LES MILLS VIRTUAL 15:15~15:45 ボディアタック30	LES MILLS VIRTUAL 15:45~16:30 ボディパンプ45	LES MILLS VIRTUAL 16:00~16:45 ボディバランス45	16:00~17:30 アシュタンガヨガ 瀬谷
16:00	LES MILLS VIRTUAL 15:45~16:30 ボディバランス45	LES MILLS VIRTUAL 15:45~16:15 ダンス30	LES MILLS VIRTUAL 16:15~17:00 ボディアタック45	LES MILLS VIRTUAL 16:00~16:45 ダンス45	LES MILLS VIRTUAL 16:45~17:30 ボディコンバット45	LES MILLS VIRTUAL 17:00~17:30 ダンス30	LES MILLS VIRTUAL 17:45~18:30 ボディコンバット45
17:00	LES MILLS VIRTUAL 16:45~17:15 ボディアタック30	LES MILLS VIRTUAL 16:30~17:15 ボディパンプ45	LES MILLS VIRTUAL 17:15~18:00 ダンス45	LES MILLS VIRTUAL 17:00~17:45 ボディコンバット45	LES MILLS VIRTUAL 17:45~18:30 ダンス45	LES MILLS VIRTUAL 18:45~19:30 ボディアタック45	
18:00	LES MILLS VIRTUAL 17:30~18:00 ダンス30	LES MILLS VIRTUAL 17:30~18:15 ボディアタック45	18:30~19:30 パワーヨガ 横山	LES MILLS VIRTUAL 18:00~18:45 ボディバランス45	LES MILLS VIRTUAL 18:45~19:45 ボディバランス	LES MILLS VIRTUAL 19:45~20:30 ダンス45	
19:00	LES MILLS VIRTUAL 18:15~18:45 ボディコンバット30	18:30~19:30 やさしいヨガ 横山	LES MILLS VIRTUAL 19:45~20:45 ボディコンバット	LES MILLS VIRTUAL 19:00~19:45 ダンス45	LES MILLS VIRTUAL 20:00~20:45 ボディコンバット45		
20:00	LES MILLS VIRTUAL 19:45~20:45 ボディアタック	LES MILLS 20:00~20:45 ボディパンプ45	LES MILLS VIRTUAL 21:00~21:45 ボディアタック45	LES MILLS VIRTUAL 20:00~20:45 ボディアタック45	LES MILLS VIRTUAL 21:00~21:30 ボディアタック30		
21:00	LES MILLS VIRTUAL 21:00~21:45 ボディバランス45	LES MILLS VIRTUAL 21:00~21:45 ボディコンバット45		LES MILLS VIRTUAL 21:00~21:45 ボディコンバット45			
22:00							

LES MILLS → インストラクターズミルズプログラム
 LES MILLS VIRTUAL → 映像をスクリーンに映し出す最新レッスン

■ → インストラクターレッスン
 ■ → 初心者でも参加しやすいレッスン

◆インストラクターレッスンの定員数は24名です。
 ◆フロントにて整理券を配布しております。レッスン開始10分後に次のプログラムの整理券がフロントにて配布されます。
 ◆映像レッスンは整理券の配布がございませんので自由にご参加可能です。

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	9:00~10:15 スタジオ開放	9:00~11:00 スタジオ開放	9:00~10:15 スタジオ開放	9:00~11:00 スタジオ開放	9:00~12:00 スタジオ開放		
10:00						10:00~11:15 スタジオ開放	10:00~19:00 スタジオ開放
11:00	10:30~11:30 アンチエイジングヨガ 小山	11:15~11:45 バランスボール	10:30~11:30 ほぐしヨガ 小山	11:15~11:45 HIIT		11:30~12:30 やさしいヨガ 横山	
12:00	11:45~12:45 骨盤調整コアペリー 小山	12:00~12:30 コアトレ	11:45~12:45 美尻&ヨガペリー 小山	12:00~12:30 ストレッチボール 12:45~13:00 JOYなっつボール	12:15~13:15 ストレッチヨガ 瀬谷	12:45~13:45 リラックスヨガ 横山	
13:00		12:45~13:15 ストレッチボール	13:00~13:30 ストレッチボール		13:30~14:00 コアトレ		
14:00						14:15~14:45 バランスボール	
15:00	13:00~18:15 スタジオ開放	13:30~18:00 スタジオ開放	13:45~18:00 スタジオ開放	13:15~18:00 スタジオ開放	14:15~18:15 スタジオ開放		
16:00							
17:00						15:00~21:00 スタジオ開放	
18:00		18:15~18:30 全身ストレッチ	18:15~18:30 骨盤ゆがみ改善体操	18:15~18:45 コアトレ	18:30~19:00 筋膜ストレッチ		
19:00	18:30~19:30 ハタヨガ 横山	18:45~19:15 HIIT	18:45~19:15 ストレッチボール	19:00~20:00 夜のヨガ 瀬谷	19:15~19:45 HIIT		
20:00		19:45~20:45 リラックスヨガ 横山	19:45~20:45 やさしいヨガ 横山				
21:00	19:45~22:00 スタジオ開放	21:00~22:00 スタジオ開放	21:00~22:00 スタジオ開放	20:15~22:00 スタジオ開放	20:00~22:00 スタジオ開放		
22:00							

- ◆バランスボール、JOYなっつボールの定員数は14名/ストレッチボール、筋膜ストレッチの定員数は10名となります。
- ◆フロントにて整理券を配布しております。最初のレッスンは30分前配布、以降はレッスン開始10分後に次のプログラムの整理券がフロントにて配布されます。
- ◆スタジオ開放時間はどなたでもご利用できます。HOT未契約の方も是非ご利用ください。