

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	⓪ VIRTUAL 9:15~9:45 ボディコンバット30	⓪ VIRTUAL 9:15~10:00 ボディバランス45	⓪ VIRTUAL 9:15~10:00 ダンス45	⓪ VIRTUAL 9:30~10:00 ボディアタック30	⓪ VIRTUAL 9:30~10:15 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 9:15~10:00 ボディアタック45	⓪ VIRTUAL 9:30~10:15 ダンス45
10:00	⓪ 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	⓪ VIRTUAL 10:30~11:30 ボディバランス	⓪ VIRTUAL 10:15~11:15 ボディコンバット	⓪ VIRTUAL 10:30~11:15 ボディコンバット45
11:00	⓪ VIRTUAL 11:15~12:00 ボディアタック45	⓪ VIRTUAL 11:00~11:45 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 11:00~12:00 ボディパンプ	⓪ VIRTUAL 11:00~11:45 ダンス45	⓪ VIRTUAL 11:45~12:15 ボディパンプ30		LES MILLS 11:30~12:30 やさしいヨガ 横山
12:00	⓪ VIRTUAL 12:15~13:00 ダンス45	⓪ VIRTUAL 12:00~12:45 ダンス45	⓪ VIRTUAL 12:15~12:45 ボディアタック30	⓪ VIRTUAL 12:00~12:45 ボディパンプ45	⓪ VIRTUAL 12:30~13:15 ダンス45		⓪ VIRTUAL 11:30~12:30 ボディパンプ
13:00	LES MILLS 13:15~13:45 ボディパンプ30			LES MILLS 13:00~13:45 ボディバランス45			⓪ VIRTUAL 12:45~13:45 ダンス45
14:00	⓪ VIRTUAL 14:00~14:45 ボディアタック45	📺 13:00~14:30 アシュタンガヨガ 瀬谷	⓪ VIRTUAL 14:15~15:00 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 14:00~15:00 ボディコンバット	⓪ VIRTUAL 13:30~14:15 ボディバランス45	⓪ VIRTUAL 13:45~14:30 ボディパンプ45	⓪ VIRTUAL 12:45~13:45 ボディアタック
15:00	⓪ VIRTUAL 15:00~15:45 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 14:45~15:30 ボディアタック45	⓪ VIRTUAL 15:15~16:00 ボディパンプ45	⓪ VIRTUAL 15:15~15:45 ボディアタック30	⓪ VIRTUAL 14:30~15:30 ボディアタック	⓪ VIRTUAL 14:45~15:45 ボディアタック	⓪ VIRTUAL 14:00~14:45 ボディコンバット45
16:00	⓪ VIRTUAL 16:00~16:45 ダンス45	⓪ VIRTUAL 15:45~16:30 ダンス45	⓪ VIRTUAL 16:15~17:15 ボディアタック	⓪ VIRTUAL 16:00~16:45 ダンス45	⓪ VIRTUAL 15:45~16:30 ボディパンプ45	⓪ VIRTUAL 16:45~17:30 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 15:00~15:45 ボディバランス45
17:00	⓪ VIRTUAL 17:00~17:30 ボディバランス30	⓪ VIRTUAL 16:45~17:30 ボディパンプ45	⓪ VIRTUAL 17:30~18:15 ダンス45	⓪ VIRTUAL 17:00~17:45 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 17:45~18:30 ダンス45	⓪ VIRTUAL 17:00~17:30 ダンス30	📺 16:00~17:30 アシュタンガヨガ 瀬谷
18:00	⓪ VIRTUAL 17:45~18:30 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 17:45~18:30 ボディアタック45		⓪ VIRTUAL 18:00~18:45 ボディパンプ45	⓪ VIRTUAL 17:45~18:30 ダンス45	⓪ VIRTUAL 17:45~18:30 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 17:45~18:30 ボディコンバット45
19:00	⓪ VIRTUAL 18:45~19:30 ダンス45	⓪ VIRTUAL 18:45~19:30 ボディコンバット45	📺 18:30~19:30 ハタヨガ 横山		⓪ VIRTUAL 18:45~19:45 ボディバランス	⓪ VIRTUAL 18:45~19:30 ボディパンプ45	
20:00	⓪ VIRTUAL 19:45~20:45 ボディアタック	LES MILLS 20:00~21:00 ボディパンプ	⓪ VIRTUAL 19:45~20:45 ボディコンバット	⓪ VIRTUAL 20:15~21:00 ボディアタック45	⓪ VIRTUAL 20:00~20:45 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 19:45~20:30 ダンス45	
21:00	⓪ VIRTUAL 21:00~21:45 ボディパンプ45	⓪ VIRTUAL 21:15~21:45 ボディバランス30	⓪ VIRTUAL 21:00~21:45 ボディアタック45	⓪ VIRTUAL 21:15~21:45 ボディコンバット30	⓪ VIRTUAL 21:00~21:45 ボディアタック45		
22:00							

LES MILLS → インストラクターズミルズプログラム  
 ⓪ 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。