

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	★ 10:00~10:45 ピラティス 森山	★ 10:00~10:45 リラックスヨガ 工藤	CHANGE ★ 10:00~10:45 らくらくエアロ 大嶋	★ 10:00~10:45 ヨガストレッチ 柴谷	★ 10:00~10:45 リラックスヨガ 工藤	★ 10:00~10:45 デトックスヨガ 柴谷	★ 10:00~11:00 バレエ初級 森山
11:00	★ LESMILLS 11:15~12:00 BODY BALANCE45 森山	★ LESMILLS 11:15~12:00 SH'BAM45 森山	CHANGE ★ 11:05~11:50 BODY COMBAT45 檜山	★ 11:15~12:00 ランランエアロ 比内	★ LESMILLS 11:15~11:45 LESMILLS CORE30 柴谷	CHANGE ★ LESMILLS 11:15~11:45 LESMILLS CORE30 柴谷	★ LESMILLS 11:30~12:30 BODY BALANCE60 森山
12:00	★ 12:30~13:15 らくらくステップ 翔太	★ LESMILLS 12:30~13:15 BODY JAM45 藤田	★ LESMILLS 12:10~12:55 BODY PUMP45 檜山	★ 12:20~13:20 MEGADANZ 比内	★ LESMILLS 12:15~13:00 BODY PUMP45 清水	★ LESMILLS 12:15~13:15 BODY PUMP60 コリーナ	★ LESMILLS 13:00~13:30 SH'BAM30 森山
13:00	★ 13:45~14:30 らくらくエアロ 翔太	CHANGE ★ LESMILLS 13:45~14:30 BODY ATTACK45 藤田	★ LESMILLS 13:25~14:10 BODY BALANCE45 TOSHI	★ 13:40~14:25 ZUMBA 小島	★ LESMILLS 13:30~14:15 BODY COMBAT45 藤田/檜山	CHANGE ★ 13:45~14:30 REEJAM/BODY COMBAT45 後藤	CHANGE ★ LESMILLS 14:00~15:00 BODY PUMP60 スタッフ
14:00	★ 14:50~15:35 ポルドブラ 翔太		★ 14:40~15:40 バレエ中級 森山			★ LESMILLS 15:00~16:00 BODY JAM60 新木	★ LESMILLS 15:30~16:30 BODY ATTACK60 新木
15:00			¥ 15:55~16:40 ★ バレエ ヴァリエーション 森山			★ LESMILLS 16:30~17:30 BODY BALANCE60 TOSHI	★ LESMILLS 16:50~17:50 BODY COMBAT60 新木
16:00		16:30~17:30 ジュニアダンス教室 KAITO			17:00~18:00 キッズHIPHOP (小学1年生~中学生) YUU		
17:00							
18:00							
19:00	★ LESMILLS 19:00~19:30 LESMILLS CORE30 横輪	CHANGE ★ LESMILLS 19:30~20:15 BODY PUMP45 コリーナ	★ LESMILLS 19:00~20:00 BODY BALANCE60 森山	★ LESMILLS 19:30~20:15 BODY ATTACK45 新木	★ 18:45~19:30 リフレッシュヨガ 工藤	<b>【スタジオ定員】</b> 35名 (ツール使用レッスン25名) ※ツール使用レッスン※ 「らくらくステップ」「バレエ」「BODY STEP」 「BODY PUMP」「LESMILLS CORE」  ・宮の沢会員様はレッスン開始1時間前、他店会員様は30分前よりフロントにて整理券を配布致します。整理券配布の15分前からの待機にご協力ください。 ・スタジオ内ではマスク着用必須です。 【スタジオ予約】 ・対象プログラムにてWEB予約をご利用頂けます。 有料予約：7日前(330円税込)から予約開始 無料予約：3日前から予約開始	
20:00	★ LESMILLS 20:00~20:45 BODY STEP45 横輪	★ LESMILLS 20:45~21:45 BODY ATTACK60 山崎	★ LESMILLS 20:20~21:05 SH'BAM45 新木	★ LESMILLS 20:35~21:35 BODY JAM60 新木	★ LESMILLS 20:00~20:30 LESMILLS 週替わりレッスン 横輪/山崎		
21:00	★ LESMILLS 21:15~22:15 BODY COMBAT60 横輪	★ LESMILLS 21:25~22:10 BODY STEP45 新木		★ LESMILLS 21:00~22:00 BODY COMBAT60 山崎			
22:00							
23:00							

<p>オアシス表示</p> <p>★ 今よりパワーアップ!</p> <p>NEW 新レッスン!</p>	<p>★ 初心者でも参加しやすいレッスン!</p> <p>★ WEB予約対象クラス</p> <p>★ タオル持参でご参加ください</p>	<p>CHANGE ー この時間のレッスン内容が変更!</p> <p>JOYFITSTYLE ー JOYFITのオリジナルプログラム!</p> <p>LESMILLS ー レズミルズプログラム!</p>	<p>水曜日 週替わり BODY BALANCE45 1日.15日.29日: FX 8日.22日: ST</p>	<p>金曜日 週替わり BODY COMBAT45 3日.17日.31日: 檜山 10日.24日: 藤田</p>	<p>日曜日 週替わり BODY ATTACK30 3日.17日.31日: 山崎 BODY PUMP30 10日.24日: 横輪</p>	<p>土曜日 週替わり REEJAM 4日.18日 BODY COMBAT45 11日.25日</p>	<p>日曜日 週替わり BODY PUMP60 12日: 清水 19日: コリーナ 26日: 田中(平岡)</p>
---	--	---	--	--	--	---	---