

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	LES MILLS 定員数:30名 10:15~11:00 BODYBALANCE45 萩元 陽介	LES MILLS 定員数:30名 10:15~11:00 BODYPUMP45 萩元 陽介	09:30~10:15 Kpop fit+challenge 比嘉 純麗 定員数:30名	10:00~10:45 ZUMBA@45 比嘉 純麗 定員数:30名	10:00~11:00 「気、血、水」を整え 10才若見えを目指す!60 中村 都枝 定員数:25名	10:00~11:00 ZUMBA60 比嘉 純麗 定員数:30名	10:30~11:30 SALSATION@ NAE 定員数:30名
11:00	11:15~12:15 SALSATION@ NAE 定員数:30名	LES MILLS 定員数:30名 11:15~12:00 BODYCOMBAT45 萩元 陽介	10:30~11:15 ZUMBA@45 比嘉 純麗 定員数:30名	11:00~12:00 筋膜リリース60 中村 都枝 定員数:25名	LES MILLS 定員数:30名 11:15~12:00 BODYCOMBAT45 萩元 陽介	LES MILLS 定員数:27名 11:30~12:30 BODYPUMP60 萩元 陽介	LES MILLS 定員数:30名 12:00~13:00 BODYCOMBAT60 永田 克也
12:00	12:45~13:30 HIPHOP DANCE45 當間 由美 定員数:30名	12:15~13:15 棒deストレッチ60 YURI 定員数:13名	11:45~12:45 SALSATION@ NAE 定員数:30名	LES MILLS 定員数:30名 12:15~13:00 BODYCOMBAT45 平岡 有美子 NEW	LES MILLS 定員数:30名 12:15~13:00 BODYBALANCE45 萩元 陽介	LES MILLS 定員数:30名 13:00~14:00 BODYCOMBAT60 本村 あゆみ	LES MILLS 定員数:27名 13:30~14:30 BODYSTEP60 永田 克也
13:00			13:00~13:45 ピラティス45 比嘉 美奈子 定員数:30名				

## レッスン参加に関するご案内

- ・参加される全員が楽しんで頂ける様に周りの方へのご配慮をお願いいたします
- ・レッスン中はインストラクターの指示に従ってください
- ・シューズが必要なレッスンでは必ず室内履きをご用意ください
- ・レッスン中の入退室はできません※体調不良時等を除く

	月	火	水	木	金	土	日
18:00							
19:00	LES MILLS 定員数:30名 18:45~19:30 BODYATTACK45 MIREI	18:30~19:15 ZUMBA@45 比嘉 邦彦 定員数:30名	LES MILLS 定員数:30名 18:45~19:30 BODYBALANCE45 本村 あゆみ	18:30~19:15 MILD HIPHOP DANCE45 當間 由美 定員数:30名	18:45~19:30 MEGADANZ45 JUJU 定員数:30名		
20:00	19:45~20:30 Kpop fit only45 比嘉 純麗 定員数:30名	LES MILLS 定員数:27名 19:30~20:30 BODYSTEP60 永田 克也	LES MILLS 定員数:27名 19:45~20:45 BODYPUMP60 赤嶺 秀平	LES MILLS 定員数:30名 19:30~20:30 BODYATTACK60 仲田 敦史	LES MILLS 定員数:30名 19:45~20:45 BODYCOMBAT60 永田 克也		
21:00	20:45~21:45 ZUMBA@60 比嘉 純麗 定員数:30名	20:45~21:45 SALSATION@ NAE 定員数:30名	LES MILLS 定員数:30名 21:00~22:00 BODYCOMBAT60 永田 克也	20:45~21:45 SALSATION@ SHIORI 定員数:30名	LES MILLS 定員数:27名 21:00~21:45 BODYSTEP45 永田 克也		
22:00							
23:00							

<45分クラスのみ>  
 奇数週: ST(体幹)  
 偶数週: FX(柔軟)

代行やイベント情報はこちらから!



@538qmzrp @jf24nahashintoshin