

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	★ LesMILLS 定員数: 37名 10:00-10:45 レスミルズダンス45 反橋 NEW	定員数: 25名 10:00-11:00 オキシジェノ 麻田	★ LesMILLS 定員数: 25名 10:00-10:45 ボディバランス45 工藤	★ LesMILLS 定員数: 37名 10:00-10:45 リトモス 反橋	定員数: 25名 10:30-11:15 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷	定員数: 25名 10:00-10:45 呼吸を深めるフローヨガ YUKIKO	★ LesMILLS 定員数: 25名 10:00-10:30 GRIT 千葉 CHANGE
11:00	★ LesMILLS 定員数: 37名 11:15-12:00 ボディコンバット45 島山	★ 定員数: 37名 11:30-12:15 メガダンス 麻田	★ LesMILLS 定員数: 37名 11:15-11:45 レスミルズダンス30 片倉 NEW	★ LesMILLS 定員数: 37名 11:15-12:00 ボディジャム45 反橋	定員数: 25名 11:45-12:15 ユーバウンド30 坂本	★ 定員数: 37名 11:15-12:00 リトモス 反橋	★ 定員数: 37名 11:00-12:00 ボディジャム 反橋
12:00	定員数: 25名 12:30-13:30 姿勢改善ヨガ YUKIKO	定員数: 25名 12:45-13:30 ウェストシェイプ 坂本	★ 定員数: 37名 12:15-13:00 ボディコンバット45 横輪	★ LesMILLS 定員数: 37名/25名 12:30-13:15 ボディコンバット/ボディパンプ 小林	定員数: 37名 12:45-13:30 ZUMBA Lisa	★ 定員数: 25名 12:30-13:15 ユーバウンド 坂本	★ LesMILLS 定員数: 37名 12:30-13:15 ボディアタック45 中平
14:00	定員数: 37名 14:00-15:00 BAILABAILA Lisa		定員数: 20名 13:30-14:15 大人バレエ スクール スキルアップクラス (有料) 工藤	定員数: 20名 14:00-15:00 ノンストップBAILABAILA Lisa	定員数: 37名 14:00-15:00 ノンストップBAILABAILA Lisa	★ LesMILLS 定員数: 25名 13:45-14:45 ボディパンプ60 原田	定員数: 25名 14:00-15:00 大人のバレエ 工藤
15:00	定員数: 20名 15:15-16:15 Lisaダンススクール ベーシック (有料) CHANGE Lisa		定員数: 20名 14:30-15:15 大人バレエ スクール 水曜パリエーション (有料) 工藤	定員数: 20名 15:45-16:45 POPダンス (有料) 後藤	定員数: 20名 15:45-16:45 POPダンス (有料) 後藤		定員数: 20名 15:15-16:15 大人バレエ スクール 日曜パリエーション (有料) 工藤
16:00			定員数: 20名 16:00-17:00 ラテンダンススクール (有料) 村田			定員数: 30名 16:30-17:30 クラブ系ミュージックダンス ハマチャチャスクール (有料) RIKIYA	★ LesMILLS 定員数: 25名 16:45-17:15 レスミルズコア30 Reiko CHANGE
17:00			<ul style="list-style-type: none"> ・整理券はレッスン開始 1 時間前に配布開始いたします。(自店舗会員様・他店舗会員様どちらも) ・優先入場予約/WEB予約にてお申込みのお客様はクラス開始5分前までスタジオまでお越しください。クラス開始5分前よりキャンセル待ちのお客様のご入場を開始致します。 				★ 定員数: 25名 17:45-18:30 ストロングネーション 坂本 CHANGE
18:00							
19:00	★ 定員数: 37名 19:00-19:45 ZUMBA 坂本	★ 定員数: 25名 19:00-19:45 ユーバウンド 坂本	★ 定員数: 37名 19:00-20:00 ZUMBA Lisa	★ LesMILLS 定員数: 37名 19:00-19:45 ボディコンバット45 島山	★ LesMILLS 定員数: 37名 19:00-19:45 ボディジャム45 小松	★ LesMILLS 定員数: 37名 19:00-20:00 ボディコンバット60 銘苅	
20:00	★ LesMILLS 定員数: 37名 20:15-21:15 ボディアタック60 銘苅	★ LesMILLS 定員数: 37名 20:15-21:00 ボディコンバット45 後藤	★ LesMILLS 定員数: 37名 20:30-21:15 ボディアタック45 中平	★ LesMILLS 定員数: 25名 20:15-21:00 ボディパンプ45 原田	★ LesMILLS 定員数: 37名 20:15-21:00 ボディコンバット45 小松	★ LesMILLS 定員数: 13名 20:30-21:15 RPM45 (有料) 銘苅	
21:00	★ LesMILLS 定員数: 25名 21:45-22:15 GRIT 銘苅	★ LesMILLS 定員数: 13名 21:30-22:15 RPM45/Sprint30 (有料) 千葉 CHANGE	★ LesMILLS 定員数: 25名 21:45-22:15 GRIT 千葉 CHANGE	★ LesMILLS 定員数: 37名 21:30-22:15 ボディジャム45 後藤	定員数: 25名 21:30-22:15 ポールストレッチ 片倉		
22:00							
23:00							

オプション表示

ス → オプション契約が必要

NEW → 新しいレッスン!

📖 → 初心者でも参加しやすいレッスン!

★ → 優先予約/WEB予約可能クラス

月曜日 グリット(銘苅)
1・22日: カーディオ
8・29日: アスレチック
15日: ストレングス

火曜日 週替わり(千葉)
2・16・30日: Sprint30
9・23日: RPM45

水曜日 グリット(千葉)
3・24日: ストレングス
10日: カーディオ
17日: アスレチック

木曜日 週替わり(小林)
4・18日: ボディコンバット
11・25日: ボディパンプ

日曜日 グリット(千葉)
7・28日: カーディオ
14日: アスレチック
21日: ストレングス