

8月



スタジオ1

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日・15日
	18日はバランス林					13:20~14:05
LES MILLS BODYBALANCE 45 11:00~11:45 林 恭子	ボクササイズ 45 11:00~11:45 布袋 優佳	LES MILLS BODYATTACK 45 11:00~11:45 林 恭子	LES MILLS BODYPUMP 45 11:00~11:45 林 恭子	LES MILLS BODYPUMP 45 11:00~11:45 蛭名 隆廣	LES MILLS BODYCOMBAT 45 11:00~11:45 吉田 夢華	2日(日) パンプ45 山家 9日(日) コンバット45 山家
	18日はパンプ林					10日(祝) シバム 布袋
LES MILLS BODYPUMP 45 12:30~13:15 林 恭子	中級エアロ 45 12:30~13:15 布袋 優佳	LES MILLS BODYBALANCE 45 12:30~13:15 林 恭子	LES MILLS BODYATTACK 45 12:30~13:15 林 恭子	LES MILLS BODYBALANCE 45 12:30~13:15 林 恭子	LES MILLS BODYATTACK 45 12:30~13:15 三宮 千遠	15日(土) アタック45 村山 16日(日) コンバット45 山家
			6日はステップ三宮			23日(日) パンプ45 山家
LES MILLS BODYCOMBAT 45 14:00~14:45 古屋 大輔	tone 45 14:00~14:45 三宮 千遠	LES MILLS BODYCOMBAT 45 14:00~14:45 山家 崇之	LES MILLS SH'BAM 14:00~14:45 布袋 優佳	LES MILLS BODYSTEP 45 14:00~14:45 山家 崇之	LES MILLS BODYPUMP 45 14:00~14:45 山家 崇之	30日(日) アタック45 村山
						14:50~15:35
LES MILLS BODYBALANCE 45 16:00~16:45 バーチャル	LES MILLS BODYCOMBAT 45 16:00~16:45 バーチャル	LES MILLS BODYATTACK 45 16:00~16:45 バーチャル	LES MILLS SH'BAM 17:00~17:45 バーチャル	tone 45 17:00~17:45 バーチャル	1日はバーベ キューパーティー のため17:30で閉 館いたします。	2日(日) エアロ45 布袋 9日(日) アタック45 金野
17日はパンプ山家						10日(祝) コンバット45 古屋大
LES MILLS SH'BAM 18:40~19:25 布袋 優佳	LES MILLS BODYCOMBAT 45 18:40~19:25 三宮 千遠	LES MILLS BODYSTEP 45 18:40~19:25 三宮 千遠	tone 45 18:40~19:25 三宮 千遠	LES MILLS BODYATTACK 45 18:40~19:25 三宮 千遠		15日(土) コンバット45 吉田 16日(日) パンプ45 三宮
						23日(日) ステップ45 三宮
LES MILLS BODYSTEP 45 20:00~20:45 金野 結	LES MILLS BODYATTACK 45 20:00~20:45 金野 結	LES MILLS SH'BAM 20:00~20:45 金野 結	LES MILLS BODYATTACK 45 20:00~20:45 金野 結	LES MILLS BODYCOMBAT 45 20:00~20:45 三宮 千遠		30日(日) トーン45 三宮
LES MILLS BODYATTACK 30 21:20~21:50 村山 心太	LES MILLS BODYPUMP 30 21:20~21:50 古屋 大輔	LES MILLS BODYCOMBAT 45 21:15~22:00 山家 崇之	LES MILLS BODYBALANCE 45 21:15~22:00 徳田 裕花	LES MILLS BODYBALANCE 45 21:15~22:00 徳田 裕花		

8月よりバーチャルレッスン（映像を見ながらのレッスン）を行います。（イントラはいません）
8月より土曜日の営業時間は18:30までになります。

スタジオ2(バイクルーム) ※各定員17名

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	LES MILLS THE TRIP 12:30~13:10 古屋 大輔	LES MILLS THE TRIP 11:00~11:40 古屋 大輔	LES MILLS THE TRIP 14:00~14:40 村山 心太	LES MILLS THE TRIP 11:00~11:40 古屋 大輔	LES MILLS THE TRIP 11:00~11:40 山家 崇之	
LES MILLS THE TRIP 13:30~14:10 村山 心太			LES MILLS THE TRIP 20:05~20:45 三宮 千遠		LES MILLS RPM 12:30~13:15 バーチャル	
LES MILLS THE TRIP 19:50~20:30 村山 心太	LES MILLS RPM 20:10~20:55 三宮 千遠	LES MILLS THE TRIP 20:10~20:50 三宮 千遠	LES MILLS RPM 21:15~22:00 山家 崇之	LES MILLS THE TRIP 20:00~20:40 村山 心太		