



# 富山中央店 レッスンカレンダー

# 2025 7月

## ご参加お待ちしております！

- ・会員様は無料でご参加いただけます
- ・ヨガマット完備！手ぶらでご参加いただけます
- ・必要な方は水分やタオルをお持ちください

| 日                                            | 月                                            | 火                                            | 水  | 木                                      | 金                                      | 土                                          |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----|----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|
| 29                                           | 30                                           | 1                                            | 2  | 3<br>19:00～20:00<br>リラックスヨガ<br>HIROKO  | 4<br>14:00～14:45<br>ストレッチクラス<br>SHOZO  | 5                                          |
| 6<br>17:00～17:30<br>脂肪燃焼！<br>有酸素クラス<br>石黒    | 7<br>14:00～14:45<br>基礎の基礎！<br>マシンセミナー<br>石黒  | 8<br>21:00～21:45<br>Workout<br>ボクシング<br>AMU  | 9  | 10<br>19:00～20:00<br>ダイエットヨガ<br>HIROKO | 11<br>14:00～14:45<br>ストレッチクラス<br>SHOZO | 12<br>19:00～19:30<br>脂肪燃焼！<br>有酸素クラス<br>石黒 |
| 13<br>19:00～19:45<br>Workout<br>ボクシング<br>AMU | 14<br>14:00～14:45<br>基礎の基礎！<br>マシンセミナー<br>石黒 | 15<br>21:00～21:45<br>Workout<br>ボクシング<br>AMU | 16 | 17<br>19:00～20:00<br>リラックスヨガ<br>HIROKO | 18<br>14:00～14:45<br>ストレッチクラス<br>SHOZO | 19<br>18:30～19:00<br>脂肪燃焼！<br>有酸素クラス<br>石黒 |
| 20                                           | 21<br>14:00～14:45<br>基礎の基礎！<br>マシンセミナー<br>石黒 | 22                                           | 23 | 24<br>19:00～20:00<br>ダイエットヨガ<br>HIROKO | 25<br>14:00～14:45<br>ストレッチクラス<br>SHOZO | 26<br>18:30～19:00<br>脂肪燃焼！<br>有酸素クラス<br>石黒 |
| 27<br>19:00～19:45<br>Workout<br>ボクシング<br>AMU | 28<br>14:00～14:45<br>基礎の基礎！<br>マシンセミナー<br>石黒 | 29                                           | 30 | 31<br>19:00～20:00<br>リラックスヨガ<br>HIROKO | 1                                      | 2<br>                                      |



|       | MONDAY                                                   | TUESDAY                                                | WEDNESDAY                                              | THURSDAY                                               | FRIDAY                                                  | SATURDAY                                                 | SUNDAY                                                   |
|-------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 0:00  | 0:00-00:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス              | 0:00-00:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス            | 0:00-00:30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>格闘技       | 0:00-00:30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>ヨガ       | 0:00-00:30<br><b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>H.I.I.T | 0:00-00:30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>CARDIO      | 0:00-00:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス              |
| 1:00  | 1:00-1:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス               | 1:00-1:30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>格闘技        | 1:00-1:30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 1:00-1:30<br><b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>H.I.I.T | 1:00-1:30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>CARDIO      | 1:00-1:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス               | 1:00-1:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス               |
| 2:00  | 2:00-2:30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>格闘技          | 2:00-2:30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 2:00-2:30<br><b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>H.I.I.T | 2:00-2:30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 2:00-2:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス              | 2:00-2:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス               | 2:00-2:30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>格闘技          |
| 3:00  | 3:00-3:30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>ヨガ          | 3:00-3:30<br><b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>H.I.I.T | 3:00-3:30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 3:00-3:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス             | 3:00-3:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス              | 3:00-3:30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>格闘技          | 3:00-3:30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>ヨガ          |
| 4:00  | 4:00-4:30<br><b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>H.I.I.T   | 4:00-4:30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 4:00-4:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス             | 4:00-4:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス             | 4:00-4:30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>格闘技         | 4:00-4:30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>ヨガ          | 4:00-4:30<br><b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>H.I.I.T   |
| 5:00  | 5:00-5:30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>CARDIO       | 5:00-5:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス             | 5:00-5:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス             | 5:00-5:30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>格闘技        | 5:00-5:30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>ヨガ         | 5:00-5:30<br><b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>H.I.I.T   | 5:00-5:30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>CARDIO       |
| 6:00  | 6:00-6:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス               | 6:00-6:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス             | 6:00-6:30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>格闘技        | 6:00-6:30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 6:00-6:30<br><b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>H.I.I.T  | 6:00-6:30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>CARDIO       | 6:00-6:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス               |
| 7:00  | 7:00-7:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス               | 7:00-7:30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>格闘技        | 7:00-7:30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 7:00-7:30<br><b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>H.I.I.T | 7:00-7:30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>CARDIO      | 7:00-7:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス               | 7:00-7:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス               |
| 8:00  | 8:00-8:30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>格闘技          | 8:00-8:30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 8:00-8:30<br><b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>H.I.I.T | 8:00-8:30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 8:00-8:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス              | 8:00-8:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス               | 8:00-8:30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>格闘技          |
| 9:00  | 9:00-9:30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>ヨガ          | 9:00-9:30<br><b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>H.I.I.T | 9:00-9:30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 9:00-9:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス             | 9:00-9:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス              | 9:00-9:30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>格闘技          | 9:00-9:30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>ヨガ          |
| 10:00 | 10:00-10:30<br><b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>H.I.I.T | 10:00-10:30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>CARDIO   | 10:00-10:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス           | 10:00-10:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス           | 10:00-10:30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>格闘技       | 10:00-10:30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 10:00-10:30<br><b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>H.I.I.T |
| 11:00 | 11:00-11:30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 11:00-11:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス           | 11:00-11:30<br><b>LES MILLS DANCE</b><br>ダンス           | 11:00-11:30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>格闘技      | 11:00-11:30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>ヨガ       | 11:00-11:30<br><b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>H.I.I.T | 11:00-11:30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>CARDIO     |



|       | MONDAY                                                      | TUESDAY                                                     | WEDNESDAY                                                   | THURSDAY                                                    | FRIDAY                                                      | SATURDAY                                                    | SUNDAY                                                      |
|-------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 12:00 | 12:00-12:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 12:00-12:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 12:00-12:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>格闘技        | 12:00-12:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 12:00-12:30<br>LES MILLS<br><b>GRIT</b>   CARDIO<br>H.I.I.T | 12:00-12:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 12:00-12:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             |
| 13:00 | 13:00-13:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 13:00-13:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>格闘技        | 13:00-13:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 13:00-13:30<br>LES MILLS<br><b>GRIT</b>   CARDIO<br>H.I.I.T | 13:00-13:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 13:00-13:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 13:00-13:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             |
| 14:00 | 14:00-14:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>格闘技        | 14:00-14:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 14:00-14:30<br>LES MILLS<br><b>GRIT</b>   CARDIO<br>H.I.I.T | 14:00-14:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 14:00-14:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 14:00-14:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 14:00-14:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>格闘技        |
| 15:00 | 15:00-15:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 15:00-15:30<br>LES MILLS<br><b>GRIT</b>   CARDIO<br>H.I.I.T | 15:00-15:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 15:00-15:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 15:00-15:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 15:00-15:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>格闘技        | 15:00-15:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ヨガ        |
| 16:00 | 16:00-16:30<br>LES MILLS<br><b>GRIT</b>   CARDIO<br>H.I.I.T | 16:00-16:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 16:00-16:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 16:00-16:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 16:00-16:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>格闘技        | 16:00-16:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 16:00-16:30<br>LES MILLS<br><b>GRIT</b>   CARDIO<br>H.I.I.T |
| 17:00 | 17:00-17:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 17:00-17:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 17:00-17:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 17:00-17:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>格闘技        | 17:00-17:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 17:00-17:30<br>LES MILLS<br><b>GRIT</b>   CARDIO<br>H.I.I.T | 17:00-17:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>CARDIO     |
| 18:00 | 18:00-18:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 18:00-18:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 18:00-18:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>格闘技        | 18:00-18:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 18:00-18:30<br>LES MILLS<br><b>GRIT</b>   CARDIO<br>H.I.I.T | 18:00-18:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 18:00-18:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             |
| 19:00 | 19:00-19:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 19:00-19:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>格闘技        | 19:00-19:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 19:00-19:30<br>LES MILLS<br><b>GRIT</b>   CARDIO<br>H.I.I.T | 19:00-19:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 19:00-19:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 19:00-19:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             |
| 20:00 | 20:00-20:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>格闘技        | 20:00-20:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 20:00-20:30<br>LES MILLS<br><b>GRIT</b>   CARDIO<br>H.I.I.T | 20:00-20:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 20:00-20:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 20:00-20:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 20:00-20:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>格闘技        |
| 21:00 | 21:00-21:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 21:00-21:30<br>LES MILLS<br><b>GRIT</b>   CARDIO<br>H.I.I.T | 21:00-21:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 21:00-21:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 21:00-21:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 21:00-21:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>格闘技        | 21:00-21:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ヨガ        |
| 22:00 | 22:00-22:30<br>LES MILLS<br><b>GRIT</b>   CARDIO<br>H.I.I.T | 22:00-22:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 22:00-22:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 22:00-22:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 22:00-22:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>格闘技        | 22:00-22:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 22:00-22:30<br>LES MILLS<br><b>GRIT</b>   CARDIO<br>H.I.I.T |
| 23:00 | 23:00-23:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>CARDIO     | 23:00-23:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 23:00-23:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ダンス             | 23:00-23:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>格闘技        | 23:00-23:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ヨガ        | 23:00-23:30<br>LES MILLS<br><b>GRIT</b>   CARDIO<br>H.I.I.T | 23:00-23:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>CARDIO     |