

岡谷店レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE
9:30							
10:00	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP
10:30							
11:00	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SH'BAM
11:30							
12:00	barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS BODYATTACK	barre
12:30							
13:00	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT
13:30							
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYATTACK
14:30							
15:00	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE	TETSU (月1) 自重トレーニング 15:00~15:45	LES MILLS BODYBALANCE
15:30							
16:00	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP
16:30							
17:00	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS BODYCOMBAT	barre	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SH'BAM
17:30							
18:00	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS SH'BAM	barre	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT
18:30		MIYA					
19:00	MARIKA ①リズムフローヨガ 19:15~20:00 ②リセットヨガ 20:15~21:00	①18:30~19:00	MUTSUMI BODY PUMP 19:00(30/45) シェイプUPヨガ 19:45/20:00	JIN 美カラダエクササイズ 19:00~19:45	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS SH'BAM	JIN ケガ予防ストレッチ 19:00~19:45
19:30		②19:10~19:50					
20:00		LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS SH'BAM	MUTSUMI デトックスヨガ 20:00~20:45	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS BODYBALANCE
20:30							

☆インストラクターレッスンは休講の際は下記のバーチャルを行います☆

月：19時SH'BAM/20時COMBAT

火：19時barre

水：19時BODY BALANCE/20時BODY COMBAT

木：19時BODY PUMP

金：19時BODY ATTACK

土：15時BODY PUMP

日：19時GRIT STRENGTH

岡谷店レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
21:00	barre	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS SH'BAM
21:30							
22:00	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS GRIT CARDIO	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP
22:30							
23:00	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK
23:30							
24:00	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	barre
24:30							
1:00	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS BODYPUMP
1:30							
2:00	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT
2:30							
3:00	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE
3:30							
4:00	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT STRENGTH
4:30							
5:00	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS BODYATTACK
5:30							
6:00	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	barre
6:30							
7:00	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS BODYPUMP
7:30							
8:00	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT
8:30							