FIT-AERO 原店4月 レッスンスケジュール①

LesMills

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30 LesMills DANCE ダンス	0:00-00:30 LesMills DANCE ダンス	0:00-00:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	0:00 00:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ	0:00-00:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	0:00-00:30 LesMills BODYATTACK CARDIO	0:00-00:30 LesMills DANCE ダンス
1:00	1:00-1:30 LesMills DANCE ダンス	1:00-1:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	1:00-1:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ	1:00-1:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	1:00-1:30 LesMills BODYATTACK CARDIO	1:00-1:30 LesMills DANCE ダンス	1:00-1:30 LesMills DANCE ダンス
2:00	2:00-2:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	2:00-2:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ	2:00-2:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	2:00-2:30 LesMills BODYATTACK CARDIO	2:00-2:30 LesMills DANCE ダンス	2:00-2:30 LesMills DANCE ダンス	2:00-2:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技
3:00	3:00-3:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ	3:00-3:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	3:00-3:30 LesMills BODYATTACK CARDIO	3:00-3:30 LesMills DANCE ダンス	3:00-3:30 LesMills DANCE ダンス	3:00-3:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	3:00-3:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ
4:00	4:00-4:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	4:00-4:30 LesMills BODYATTACK CARDIO	4:00-4:30 LesMills DANCE ダンス	4:00-4:30 LesMills DANCE ダンス	4:00-4:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	4:00-4:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ	4:00-4:30 GRIT CARDIO H.I.I.T
5:00	5:00-5:30 LesMills BODYATTACK CARDIO	5:00-5:30 LesMills DANCE ダンス	5:00-5:30 LesMills DANCE ダンス	5:00-5:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	5:00-5:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ	5:00-5:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	5:00-5:30 LesMills BODYATTACK CARDIO
6:00	6:00-6:30 LesMills DANCE ダンス	6:00-6:30 LesMills DANCE ダンス	6:00-6:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	6:00-6:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ	6:00-6:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	6:00-6:30 LesMills BODYATTACK CARDIO	6:00-6:30 LesMills DANCE ダンス
7:00	7:00-7:30 LesMills DANCE ダンス	7:00-7:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	7:00-7:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ	7:00-7:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	7:00-7:30 LesMills BODYATTACK CARDIO	7:00-7:30 LesMills DANCE ダンス	7:00-7:30 LesMills DANCE ダンス
8:00	8:00-8:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	8:00-8:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ	8:00-8:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	8:00-8:30 LesMills BODYATTACK CARDIO	8:00-8:30 LesMills DANCE ダンス	8:00-8:30 LesMills DANCE ダンス	8:00-8:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技
9:00	9:00-9:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ	9:00-9:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	9:00-9:30 LesMills BODYATTACK	9:00〜9:45 楽体ストレッチ Aki	9:00-9:30 LesMills DANCE ダンス	8:45〜9:30 リラックス&リフレッシュヨガ miku	9:00〜9:45 朝ヨガ Motoko
10:00	10:00-10:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	10:00〜10:45 陰陽ヨガ Motoko	10:00〜10:45 朝ヨガ Motoko	10:00〜11:00 Let's JUMP Aki	10:00-10:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	9:45〜10:30 ベーシックフローヨガ miku	10:00〜10:45 BODY BALANCE Motoko
11:00	休講 11:30~12:15 バレトン Riko	11:00〜11:45 ZUMBA YUKO	11:00〜11:45 BODY BALANCE Motoko	休講	10:30〜11:30 陰ヨガ Motoko	11:00-11:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	11:00-11:30 LesMills BODYATTACK CARDIO
			休講				

FIT-AERO 原店4月レッスンスケジュール②

LesMills

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	休講	12:00-12:30 LesMills DANCE ダンス	12:00-12:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	12:00-12:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ	12:00～12:45 BODY BALANCE 恒川	12:00-12:30 LesMills BODYATTACK CARDIO	12:30～13:00 バレトン Riko
13:00	13:00-13:30 LesMills DANCE ダンス	13:30～14:00 ワークアウトヨガ miku	13:00～14:00 Let's JUMP maiko	13:00-13:30 GRIT CARDIO	13:15～13:45 ピラティスポール Yoko	13:00-13:30 LesMills DANCE ダンス	13:15～14:00 ダンスワークアウト Riko
14:00	14:00-14:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	14:15～15:00 リラックス フローヨガ miku	14:15～15:00 ZUMBA YUKO	14:00-14:30 LesMills BODYATTACK CARDIO	14:00～14:45 ピラティス Yoko	14:00-14:30 LesMills DANCE ダンス	14:15～15:00 HIP HOP Riko
15:00	14:45～15:30 バレトン MAYA	15:15～15:45 ストレッチ ポールヨガ miku	休講	15:15～16:00 バレトン MAYA	15:00～15:30 バレトン Riko	15:00-15:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	休講
16:00	16:00-16:30 GRIT CARDIO H.I.I.T		16:00-16:30 LesMills DANCE ダンス	16:00-16:30 LesMills DANCE ダンス	15:45～16:30 HIP HOP Riko	16:00-16:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ	16:00-16:30 GRIT CARDIO H.I.I.T
17:00	17:00-17:30 LesMills BODYATTACK CARDIO	17:00-17:30 LesMills DANCE ダンス	17:00-17:30 LesMills DANCE ダンス	17:00-17:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	17:00-17:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ	17:15～18:00 BODY BALANCE Motoko	17:00-17:30 LesMills BODYATTACK CARDIO
18:00	18:00-18:30 LesMills DANCE ダンス	18:00-18:30 LesMills DANCE ダンス	18:00-18:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	18:00-18:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ	18:00-18:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	18:00-18:30 LesMills BODYATTACK CARDIO	18:00-18:30 LesMills DANCE ダンス
19:00	19:15～20:00 美姿勢ストレッチ JUNNA	19:00～19:45 LesMills Shapes 伊藤優綺 20:00～20:30 BODYCOMBAT 伊藤優綺	18:45～19:30 優しいフローヨガ HIROMI	19:10～19:55 BODYCOMBAT45 恒川	19:00～19:45 BODY BALANCE 恒川	18:30～19:15 LesMills Shapes 伊藤優綺 19:30～20:00 BODYCOMBAT 伊藤優綺	19:00-19:30 LesMills DANCE
20:00	20:15～21:00 パワーヨガ JUNNA	20:45～21:15 LesMills DANCE 伊藤優綺	19:45～20:30 アクティブ フローヨガ HIROMI	20:05～20:50 BODYCOMBAT45 恒川	20:00～20:45 BODYCOMBAT45 恒川	20:15～20:45 LesMills DANCE 伊藤優綺	20:00-20:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技
21:00	21:00-21:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ	21:00-21:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	21:00-21:30 LesMills BODYATTACK CARDIO	21:00-21:30 LesMills DANCE ダンス	21:00-21:30 LesMills DANCE ダンス	21:00-21:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	21:00-21:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ
22:00	22:00-22:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	22:00-22:30 LesMills BODYATTACK CARDIO	22:00-22:30 LesMills DANCE ダンス	22:00-22:30 LesMills DANCE ダンス	22:00-22:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	22:00-22:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ	22:00-22:30 GRIT CARDIO H.I.I.T
23:00	23:00-23:30 LesMills BODYATTACK CARDIO	23:00-23:30 LesMills DANCE ダンス	23:00-23:30 LesMills DANCE ダンス	23:00-23:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技	23:00-23:30 LesMills BODYBALANCE ヨガ	23:00-23:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	23:00-23:30 LesMills BODYATTACK CARDIO