

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00- LesMILLS 00:30 barre バレエ	0:00-00:30 LES MILLS SH'BAM ダンス	0:00-00:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	0:00-00:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	0:00-00:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	0:00-00:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	0:00-00:30 LES MILLS barre バレエ
1:00	1:00-1:30 LES MILLS SH'BAM ダンス	1:00-1:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	1:00-1:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	1:00-1:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	1:00-1:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	1:00-1:30 LES MILLS barre バレエ	1:00-1:30 LES MILLS SH'BAM ダンス
2:00	2:00-2:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	2:00-2:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	2:00-2:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	2:00-2:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	2:00-2:30 LES MILLS barre バレエ	2:00-2:30 LES MILLS SH'BAM ダンス	2:00-2:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技
3:00	3:00-3:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	3:00-3:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	3:00-3:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	3:00-3:30 LES MILLS barre バレエ	3:00-3:30 LES MILLS SH'BAM ダンス	3:00-3:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	3:00-3:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
4:00	4:00-4:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	4:00-4:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	4:00-4:30 LES MILLS barre バレエ	4:00-4:30 LES MILLS SH'BAM ダンス	4:00-4:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	4:00-4:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	4:00-4:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T
5:00	5:00-5:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	5:00-5:30 LES MILLS barre バレエ	5:00-5:30 LES MILLS SH'BAM ダンス	5:00-5:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	5:00-5:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	5:00-5:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	5:00-5:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO
6:00	6:00-6:30 LES MILLS barre バレエ	6:00-6:30 LES MILLS SH'BAM ダンス	6:00-6:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	6:00-6:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	6:00-6:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	6:00-6:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	6:00-6:30 LES MILLS barre バレエ
7:00	7:00-7:30 LES MILLS SH'BAM ダンス	7:00-7:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	7:00-7:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	7:00-7:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	7:00-7:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	7:00-7:30 LES MILLS barre バレエ	7:00-7:30 LES MILLS SH'BAM ダンス
8:00	8:00-8:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	8:00-8:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	8:00-8:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	8:00-8:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	8:00-8:30 LES MILLS barre バレエ	8:00-8:30 LES MILLS SH'BAM ダンス	8:00-8:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技
9:00	9:00-9:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	9:00-9:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	9:00-9:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	9:00-9:30 LES MILLS barre バレエ	9:00-9:30 LES MILLS SH'BAM ダンス	9:00-9:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	9:00-9:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
10:00	10:00-10:45 LES MILLS DANCE AYUKA	9:45-10:45 BODY JAM 杉山美紀	10:00-10:45 LES MILLS DANCE 杉山美紀	10:00-10:30 LES MILLS barre 杉山美紀	10:00-10:45 BODY COMBAT AYUKA	10:00-10:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	10:00-10:45 ハタフローヨガ RINO
11:00	11:00-11:45 ハタフローヨガ RINO	11:00-11:45 はじめてバレエ Reika	11:00-11:45 はじめてバレエ Reika	11:00-11:45 バリエーション クラス Reika	11:00-11:45 セルフストレッチ Reika	11:00-11:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	11:00-11:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:45 Let's Jump! MIDORI	12:00-12:45 SLOW VINYASA YOGA MEGUMI	12:00-12:45 ピラティス Reika	12:00-12:45 リフレッシュヨガ AYAMI	12:00-12:45 ピラティス Reika	12:00-12:45 SLOW VINYASA YOGA MEGUMI	12:00-12:30 LesMILLS barre バレエ
13:00	13:00-13:30 LesMILLS SH'BAM ダンス	13:00-13:45 POWER VINYASA YOGA MEGUMI	13:00-13:45 パワーヨガ AYAMI	13:00-13:45 ハタヨガ AYAMI	13:00-13:45 ベーシックヨガ RINO	13:00-13:45 POWER VINYASA YOGA MEGUMI	13:00-13:30 LesMILLS SH'BAM ダンス
14:00	14:00-14:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	14:00-14:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	14:00-14:30 LesMILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	14:00-14:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	14:00-14:30 LesMILLS barre バレエ	14:00-14:30 LesMILLS SH'BAM ダンス	14:00-14:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技
15:00	15:00-15:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	15:00-15:30 LesMILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	15:00-15:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	15:00-15:30 LesMILLS barre バレエ	15:00-15:30 LesMILLS SH'BAM ダンス	15:00-15:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	15:00-15:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ
16:00	16:00-16:30 LesMILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	16:00-16:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	16:00-16:30 LesMILLS barre バレエ	16:00-16:30 LesMILLS SH'BAM ダンス	16:00-16:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	16:00-16:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	16:00-16:30 LesMILLS GRIT CARDIO H.I.I.T
17:00	17:00-17:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	17:00-17:30 LesMILLS barre バレエ	17:00-17:30 LesMILLS SH'BAM ダンス	17:00-17:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	17:00-17:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	17:00-17:30 LesMILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	17:00-17:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO
18:00	18:00-18:30 LesMILLS barre バレエ	18:00-18:45 SLOW VINYASA YOGA MEGUMI	18:00-18:45 Let's Jump! naoco	18:00-18:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	18:00-18:30 LesMILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	18:00-18:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	18:00-18:30 LesMILLS barre バレエ
19:00	19:00-19:30 LES MILLS barre 杉山美紀	19:00-19:45 POWER VINYASA YOGA MEGUMI	第1、第3、第5 19:00-19:45 LES MILLS DANCE 杉山美紀 ※第2、第4 BODYBALANCE	19:00-19:45 BODY ATTACK OR BODY COMBAT AYUKA	19:00-19:45 Night Yoga RINO	19:00-19:30 LesMILLS barre バレエ	19:00-19:30 LesMILLS SH'BAM ダンス
20:00	20:00-21:00 BODY JAM 杉山美紀	20:00-20:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	第1、第3、第5 20:15-21:00 BODY JAM 杉山美紀 ※第2、第4 GRIT	20:00-20:45 LES MILLS DANCE AYUKA	20:00~20:45 ダンスリズム レッスン kj	20:00-20:30 LesMILLS SH'BAM ダンス	20:00-20:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技
21:00	休講	21:00-21:30 LesMILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	第2、第4 BODYATTACK 休講	21:00-21:30 LesMILLS barre バレエ	21:00-21:30 LesMILLS SH'BAM 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 LesMILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	22:00-22:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	22:00-22:30 LesMILLS barre バレエ	22:00-22:30 LesMILLS SH'BAM ダンス	22:00-22:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	22:00-22:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	22:00-22:30 LesMILLS GRIT CARDIO H.I.I.T
23:00	23:00-23:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	23:00-23:30 LesMILLS barre バレエ	23:00-23:30 LesMILLS SH'BAM ダンス	23:00-23:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	23:00-23:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	23:00-23:30 LesMILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	23:00-23:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO