

## 名古屋北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 GRIT   CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE
9:30							
10:00	LES MILLS GRIT   CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT   CARDIO
10:30	ライブ配信		ライブ配信		ライブ配信		
11:00	10:45~11:30	barre	10:45~11:30	LES MILLS BODYCOMBAT	10:45~11:30	LES MILLS GRIT   CARDIO	LES MILLS BODYATTACK
11:30							
12:00	barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT   CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	barre
12:30							
13:00	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT   CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS SH'BAM
13:30							
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT   CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT
14:30							
15:00	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT   CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE
15:30							
16:00	LES MILLS GRIT   CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT   CARDIO
16:30							
17:00	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT   CARDIO	LES MILLS BODYATTACK
17:30							
18:00	barre	18:00~18:30 ボクシングエクササイズ(30分) MAKI	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT   CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	barre
18:30		18:45~19:15 ボクシングエクササイズ(30分) MAKI					
19:00	LES MILLS SH'BAM		19:00~19:45 シャカダンス(45分) MARIO	19:00~19:45 シャカダンス(45分) AKI	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS SH'BAM
19:30							
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT   CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	barre	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT
20:30							

※祝日のライブ配信は休講となります(バーチャルレッスンをお楽しみください)

## 名古屋北店レッスンスケジュール

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