

火曜日 (TUE)	
R1 STUDIO	R2 STUDIO
7:00 R1 STUDIO	R2 STUDIO <b>Sprint</b> 7:20~7:50 YURIE
8:00	
9:00 <b>LES MILLS GRIT</b> 8:30~9:00 小島 一球	<b>LES MILLS VIRTUAL</b> 8:40~9:10
10:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 9:30~10:15 小島 一球	<b>LES MILLS VIRTUAL</b> 9:40~10:10
11:00 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 10:45~11:45 SARIE	<b>LES MILLS RPM</b> 10:45~11:30 小島 一球
12:00 <b>LES MILLS THE TRIP</b> 12:15~12:55 HIRO	StretchPole 12:15~12:45
13:00 暗闇映像ヨガ 13:25~14:25 笹谷 情加	<b>LES MILLS CXWORX</b> 13:30~14:00 HIRO
15:00~17:30はCLOSEとなります。	
18:00 <b>LES MILLS THE TRIP</b> 18:00~18:40 MAIKO	<b>LES MILLS BODYBALANCE(ST)</b> 18:00~18:45 NINA
19:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 19:10~20:10 NINA	<b>Sprint GRIT</b> 19:15~19:45 MAKI ※1・3・5週目⇒SPRINT 2・4週目⇒GRIT CARDIO
20:00 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 20:25~21:25 三木 秀南	<b>LES MILLS CXWORX</b> 20:20~20:50 RITUKO
21:00 <b>LES MILLS GRIT</b> 21:45~22:15 藤後 勇輝	<b>LES MILLS RPM</b> 21:20~22:05 RITUKO

水曜日 (WED)	
R1 STUDIO	R2 STUDIO
7:00 <b>LES MILLS CXWORX GRIT</b> 7:20~7:50	<b>LES MILLS VIRTUAL</b> 7:40~8:10
※1・3・5週目⇒CXWORX TAKUMI 2・4週目⇒GRIT STRENGTH MAKI	
8:00 <b>LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL</b> 8:30~9:00	<b>LES MILLS VIRTUAL</b> 8:40~9:10
9:00	
10:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 10:00~10:45 TAKUMI	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 10:10~11:10 IKUKO
11:00 <b>LES MILLS THE TRIP</b> 11:15~11:55 MIO	
12:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 12:25~13:05 MAKI	<b>LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL</b> 12:30~13:00
13:00 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 13:25~14:25 NINA	StretchPole 13:30~14:00
15:00~17:30はCLOSEとなります。	
18:00 暗闇映像ヨガ 18:00~18:45 奥山 妙子	<b>LES MILLS CXWORX</b> 18:15~18:45 HIRO
19:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 19:05~20:05 安田 雄二	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 19:00~20:00 KAZU
20:00 <b>LES MILLS THE TRIP</b> 20:30~21:10 安田 雄二	<b>LES MILLS RPM</b> 20:30~21:15 NINA
21:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE(ST)</b> 21:40~22:25 NINA	<b>LES MILLS CXWORX</b> 21:40~22:10 HIRO

木曜日 (THU)	
R1 STUDIO	R2 STUDIO
7:00 <b>LES MILLS THE TRIP</b> 7:20~8:00 MIO	<b>LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL</b> 7:30~8:00
8:00	
9:00	
10:00 <b>LES MILLS CXWORX</b> 9:45~10:15 伊藤 義典	<b>LES MILLS SHBAM VIRTUAL</b> 9:30~10:00
11:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 10:30~11:30 伊藤 義典	暗闇映像ヨガ 10:30~11:30 佐藤 奈々子
12:00 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 12:00~13:00 YACO	<b>LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL</b> 12:00~12:30
13:00 <b>LES MILLS THE TRIP</b> 13:30~14:10 YURIE	StretchPole 13:15~13:45
15:00~17:30はCLOSEとなります。	
18:00 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 18:00~19:00 川島 麻里奈	<b>LES MILLS RPM</b> 18:15~19:00 RITSUKO
19:00 <b>LES MILLS THE TRIP</b> 19:25~20:05 TAKUMI	<b>Sprint</b> 19:30~20:00 安田 雄二
20:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 20:30~21:15 安田 雄二	<b>LES MILLS GRIT</b> 20:30~21:00 太田 創士
21:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 21:30~22:30 太田 創士	<b>Sprint</b> 21:30~22:00 TAKUMI ※1・3・5週目⇒CXWORX 2・4週目⇒SPRINT

金曜日 (FRI)	
R1 STUDIO	R2 STUDIO
7:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 7:15~8:15 萩元 陽介	<b>Sprint</b> 7:20~7:50 MAKI
8:00 <b>LES MILLS CXWORX</b> 8:30~9:00 萩元 陽介	
9:00	
10:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 10:00~10:45 MAKI	<b>LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL</b> 10:00~10:30
11:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 11:00~11:45 TAKUMI	<b>LES MILLS SHBAM</b> 11:00~11:45 YURIE
12:00 <b>LES MILLS THE TRIP</b> 12:15~12:55 YUTA	<b>LES MILLS CXWORX</b> 12:30~13:00 SARIE
13:00 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 13:30~14:30 SARIE	StretchPole 13:30~14:00
15:00~17:30はCLOSEとなります。	
18:00 暗闇映像ヨガ 18:00~19:00 米山 美穂	<b>LES MILLS GRIT</b> 18:15~18:45 SHUN
19:00 <b>LES MILLS THE TRIP</b> 19:25~20:05 SHUN	<b>LES MILLS SHBAM</b> 19:10~19:55 NANAMI
20:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 20:30~21:15 MASAYA	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 20:15~21:15 萩元 陽介
21:00 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 21:30~22:30 NINA	<b>LES MILLS CXWORX</b> 21:30~22:00 萩元 陽介

土曜日 (SAT)	
R1 STUDIO	R2 STUDIO
10:00	
11:00 暗闇映像ヨガ 10:30~11:30 ERUKA	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 10:30~11:30 BUN
12:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 11:50~12:35 BUN	<b>LES MILLS GRIT</b> 12:00~12:30 SHUN
13:00 <b>LES MILLS THE TRIP</b> 13:05~13:20 HOW TO 13:20~14:00 TAKUMI	<b>LES MILLS SHBAM</b> 13:00~13:45 COCO
14:00 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 14:30~15:30 YACO	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 14:30~15:30 NINA
15:00	
16:00 <b>LES MILLS THE TRIP</b> 16:00~16:15 HOW TO 16:15~16:55 YUTA	<b>LES MILLS RPM</b> 16:00~16:45 NINA
17:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 17:20~18:05 TAKUMI	<b>LES MILLS CXWORX</b> 17:15~17:45 SHUN
18:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:25~19:25 YUTA	<b>LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL</b> 18:30~19:00

日曜日 (SUN)	
R1 STUDIO	R2 STUDIO
10:00 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 10:30~11:30 川島 麻里奈	<b>LES MILLS CXWORX</b> 11:00~11:30 RITUKO
11:00	
12:00 <b>LES MILLS THE TRIP</b> 12:00~12:15 HOW TO 12:15~12:55 YURIE	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 12:00~13:00 NINA
13:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 13:30~14:30 SHUN	<b>LES MILLS RPM</b> 13:30~14:15 金原 俊輝
14:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 14:50~15:50 金原 俊輝	<b>LES MILLS CXWORX</b> 15:00~15:30 SHUN
15:00 <b>LES MILLS THE TRIP</b> 16:20~17:00 NINA	<b>LES MILLS SHBAM</b> 16:00~16:45 NANAMI
16:00 <b>LES MILLS GRIT</b> 17:25~17:55 SHUN	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 17:05~18:05 奥山 妙子
17:00 <b>LES MILLS THE TRIP</b> 18:20~19:00 SHUN	

**【HOW TO】**  
『バイクの使い方や画面の表示について詳しく聞きたい!』『より効果を高めたい!』などなど...  
初めての方ももちろん、プログラムの楽しみ方を学びたい方、どなたでもご参加頂けますので是非ご参加ください!  
尚、HOW TO中はスタジオの出入りが自由となります。ご参加されない方はクラスの開始時間までにスタジオにお入りください。  
**【サーバーメンテナンスのご案内】**  
システムメンテナンスのため深夜2時~5時の間は、WEB予約システムにアクセスすることができなくなります。  
WEBシステムにアクセスする際は、0時~2時、もしくは5時以降にお願いいたします。  
※BODYBALANCE・StretchPole・サイクルプログラム・ヨガ以外は室内履きをご持参ください。  
※スケジュールおよび担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
※上記は基本プログラムタイムスケジュールとなります。日によって開講されないレッスン、担当が変更になるレッスンがございます。  
※状況により予告なく、プログラムタイムスケジュールが変更になる場合がございます。