

	月	火	水	木	金	土	日	
7:00	LesMILLS BODYCOMBAT 7:00~7:30 (30分) 尾崎 克仁							7:00
7:30		LesMILLS BODYJAM 7:30~8:15 (45分) 尾崎 克仁		LesMILLS BODYBALANCE 7:30~8:15 (45分) 尾崎 克仁				7:30
8:00	LesMILLS BODYPUMP 7:45~8:15 (30分) 尾崎 克仁							8:00
8:30		LesMILLS BODYBALANCE 8:30~9:30 (60分) 尾崎 克仁		LesMILLS BODYJAM 8:30~9:30 (60分) 尾崎 克仁				8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30	LesMILLS BODYBALANCE 10:00~11:00 (60分) 尾崎 克仁							10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30			LesMILLS BODYJAM 12:00~13:00 (60分) 織田 しほり	LesMILLS BODYATTACK 12:30~13:00 (30分) 織田 しほり	LesMILLS BODYJAM 12:00~13:00 (60分) 織田 しほり	LesMILLS BODYCOMBAT 12:00~13:00 (60分) 佐藤 舞	LesMILLS BODYSTEP CLASSIC 12:15~13:15 (60分) 早川 尚希	12:30
13:00								13:00
13:30			LesMILLS SH'BAM 13:15~13:45 (30分) l c c h y	LesMILLS BODYCOMBAT 13:15~13:45 (30分) 尾崎 克仁		LesMILLS CXWORX 13:15~13:45 (30分) 平谷 春城		13:30
14:00			LesMILLS BODYSTEP CLASSIC 14:00~14:30 (30分)		LesMILLS BODYBALANCE 13:30~14:30 (60分) 尾崎 克仁		LesMILLS GRIT CARDIO 13:45~14:15 (30分) 平谷 春城	14:00
14:30			北島 昌友			LesMILLS BODYATTACK 14:00~15:00 (60分) 平谷 春城		14:30
15:00					LesMILLS BODYCOMBAT 14:45~15:15 (30分) 尾崎 克仁		LesMILLS SH'BAM 14:45~15:30 (45分) 織田 しほり	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00



7月のタイムスケジュール

18:30						LesMILLS BODYCOMBAT 17:30~18:30 (60分) 尾崎 克仁	18:00
19:00	体幹強化TRX 18:45~19:15 (30分) 織田 しほり			LesMILLS BODYBALANCE 18:45~19:45 (60分) 尾崎 克仁		LesMILLS BODYCOMBAT 19:00~20:00 (60分) 尾崎 克仁	18:30
19:30							19:00
20:00	LesMILLS CXWORX 19:45~20:15 (30分) 平谷 春城			LesMILLS GRIT STRENGTH 20:00~20:30 (30分) 平谷 春城			19:30
20:30	LesMILLS BODYATTACK 20:30~21:30 (60分) 平谷 春城	LesMILLS BODYPUMP 20:15~21:15 (60分) 尾崎 克仁		LesMILLS SH'BAM 20:45~21:30 (45分) 織田 しほり	LesMILLS BODYSTEP CLASSIC 20:15~21:15 (60分) 織田 しほり	LesMILLS SH'BAM 20:30~21:15 (45分) l c c h y	20:00
21:00							20:30
21:30							21:00
22:00	LesMILLS BODYSTEP ATHLETIC 21:45~22:45 (60分) 織田 しほり	LesMILLS BODYCOMBAT 21:30~22:30 (60分) 佐藤 舞		LesMILLS BODYJAM 21:45~22:45 (60分) l c c h y	LesMILLS BODYATTACK 21:30~22:30 (60分) 尾崎 克仁	LesMILLS BODYJAM 21:30~22:30 (60分) l c c h y	21:30
22:30							22:00
23:00							22:30
23:30							23:00

※GRITは、全ての会費会員（朝活・夜活・全活プラン）の方に1,080円（税込）でご参加いただけます。
 お気軽都度プランの方は2,160円（税込）で参加いただけます。
 ※キャンセルされる場合はレッスン開始前までにキャンセルのご連絡をお願いいたします。
 キャンセルのご連絡なく欠席される場合は次回ご来店時にキャンセル料金として100%を現金でお支払いいただきます。