

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



8月のタイムスケジュール

18:30							LES MILLS 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		LES MILLS BODYBALANCE 18:45～19:45 (60分) 尾崎 克仁		LES MILLS BODYCOMBAT 19:00～20:00 (60分) 尾崎 克仁		19:00
19:30								19:30
20:00		LES MILLS CXWORX 19:45～20:15 (30分) 半谷 春城		LES MILLS GRIT STRENGTH 20:00～20:30 (30分) 半谷 春城				20:00
20:30		LES MILLS BODYATTACK 20:30～21:30 (60分) 半谷 春城	LES MILLS BODYPUMP 20:15～21:15 (60分) 尾崎 克仁	LES MILLS SH'BAM 20:45～21:30 (45分) 織田 しほり	LES MILLS BODYSTEP CLASSIC 20:15～21:15 (60分) 織田 しほり	LES MILLS SH'BAM 20:30～21:15 (45分) l c c h y		20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00		LES MILLS BODYSTEP ATHLETIC 21:45～22:45 (60分) 織田 しほり	LES MILLS BODYCOMBAT 21:30～22:30 (60分) 佐藤 舞	LES MILLS BODYJAM 21:45～22:45 (60分) l c c h y	LES MILLS BODYATTACK 21:30～22:30 (60分) 尾崎 克仁	LES MILLS BODYJAM 21:30～22:30 (60分) l c c h y		22:00
22:30								22:30
23:00								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。