

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	定員30名(ホットヨガ)	定員30名(ホットヨガ)	定員30名(ホットヨガ)	定員30名(ホットヨガ)	定員30名(ホットヨガ)	定員30名(ホットヨガ)	
10:30		女性専用 ホットお腹引き締めヨガ	女性専用 ホットリフレッシュヨガ 10:15~11:15 Miya	女性専用 ホットリフレッシュヨガ 10:30~11:30 HIROKO	女性専用 ホットボディバランスヨガ 10:15~11:15 keiko	女性専用 ホット代謝アップヨガ 10:20~11:20 YABUKI	10:30
11:00	女性専用 ホット美脚美尻ヨガ 11:00~12:00 RIE	11:30~11:30 WAKANA					11:00
11:30			WARM LES MILLS BODYCOMBAT 11:35~12:05				11:30
12:00		WARM LES MILLS BODYCOMBAT 11:50~12:20	HOT LES MILLS BODYBALANCE 12:10~12:40	WARM LES MILLS BODYCOMBAT 11:50~12:20	女性専用 ホットリラックスヨガ 11:45~12:45 WAKANA	女性専用 ホットビューティボディヨガ 11:45~12:45 Rie	12:00
12:30	LES MILLS BODYCOMBAT 12:20~12:50	HOT LES MILLS BODYBALANCE 12:25~12:55	WARM LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~13:30	HOT LES MILLS BODYBALANCE 12:25~12:55			12:30
13:00	HOT LES MILLS BODYBALANCE 12:55~13:25		HOT LES MILLS BODYBALANCE 13:35~14:05				13:00
13:30	WARM LES MILLS BODYCOMBAT 13:40~14:10	LES MILLS BODYPUMP 13:15~14:00		HOT LES MILLS BODYBALANCE 13:30~14:30	女性専用 ホットコアシェイプヨガ 13:30~14:30 maeda	LES MILLS BODYPUMP 13:00~13:30	13:30
14:00						HOT LES MILLS BODYBALANCE 13:50~14:50	14:00
14:30	LES MILLS SH'BAM 14:20~15:05	LES MILLS BODYBALANCE 14:20~15:05	LES MILLS SH'BAM 14:25~15:10				14:30
15:00	HOT			LES MILLS BODYPUMP 14:50~15:35	女性専用 骨盤リセット 15:00~16:00 YU-KO	女性専用 ホットリラックスヨガ 15:15~16:15 Nanako	15:00
15:30	LES MILLS BODYBALANCE 15:10~15:55	LES MILLS BODYCOMBAT 15:20~16:05	LES MILLS BODYCOMBAT 15:30~16:15				15:30
16:00		HOT LES MILLS BODYBALANCE 16:10~16:40	HOT LES MILLS BODYBALANCE 16:20~16:50	LES MILLS BODYCOMBAT 15:45~16:45			16:00
16:30	LES MILLS BODYCOMBAT 16:15~17:00				LES MILLS BODYPUMP 16:20~16:50	女性専用 ホットスリムアップヨガ 16:35~17:35 Nanako	16:30
17:00		LES MILLS BODYBALANCE 17:00~17:45		HOT	LES MILLS BODYBALANCE 16:55~17:25		17:00
17:30	LES MILLS CORE 17:20~17:50		LES MILLS BODYPUMP 17:10~17:55	LES MILLS BODYBALANCE 17:10~18:10			17:30
18:00	HOT LES MILLS BODYBALANCE 17:55~18:25	WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:00~18:30			LES MILLS BODYCOMBAT 17:45~18:30	LES MILLS BODYCOMBAT 17:45~18:30	18:00
18:30			女性専用 癒しのホットヨガ 18:30~19:30 marumi	女性専用 ホットお腹引き締めヨガ 18:45~19:45 AYAKO		HOT LES MILLS BODYBALANCE 18:35~19:05	18:30
19:00	女性専用 ホットシェイプヨガ 19:00~20:00 TOMOKO	女性専用 ピラティス 19:00~20:00 Mutumi			LES MILLS BODYBALANCE 18:45~19:45		19:00
19:30						LES MILLS CORE 19:20~19:50	19:30
20:00			女性専用 ホットアクティブヨガ 20:00~21:00 marumi	女性専用 ホットリラックスヨガ 20:05~21:05 AYAKO			20:00
20:30	女性専用 ホットリラックスヨガ 20:20~21:20 AYAKO	女性専用 ホットデトックスヨガ 20:30~21:30 maeda			LES MILLS SH'BAM 20:00~20:30		20:30
21:00						LES MILLS BODYBALANCE 20:10~21:10	21:00
21:30			LES MILLS BODYCOMBAT 21:20~21:50	LES MILLS BODYCOMBAT 21:20~21:50			21:30
22:00					LES MILLS BODYBALANCE 20:45~21:45		22:00

	月曜日	火曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
21:30					LES MILLS BODYBALANCE 21:30~22:00	21:30
22:00	LES MILLS SH'BAM 22:05~22:35					22:00
22:30		LES MILLS BODYCOMBAT 22:20~23:05	LES MILLS BODYPUMP 22:15~23:00	LES MILLS BODYCOMBAT 22:10~22:55	LES MILLS SH'BAM 22:20~22:50	22:30
23:00	LES MILLS BODYCOMBAT 22:55~23:40					23:00
23:30		LES MILLS BODYPUMP 23:25~23:55	LES MILLS BODYBALANCE 23:15~0:00	LES MILLS BODYBALANCE 23:15~0:00	LES MILLS BODYCOMBAT 23:15~0:00	23:30
0:00						0:00
	火曜日	水曜日	土曜日	日曜日	月曜日	
0:00						0:00
0:30	LES MILLS BODYBALANCE 0:00~0:45	LES MILLS SH'BAM 0:15~1:00	LES MILLS BODYCOMBAT 0:20~0:50	LES MILLS SH'BAM 0:20~1:05	LES MILLS BODYPUMP 0:20~0:50	0:30
1:00						1:00
1:30	LES MILLS BODYCOMBAT 1:05~1:35	LES MILLS BODYBALANCE 1:20~1:50	LES MILLS BODYPUMP 1:10~1:55	LES MILLS BODYBALANCE 1:25~1:55	LES MILLS BODYBALANCE 1:10~1:55	1:30
2:00	LES MILLS SH'BAM 1:55~2:40	LES MILLS SH'BAM 2:10~2:55	LES MILLS BODYCOMBAT 2:15~2:45	LES MILLS BODYPUMP 2:15~2:45	LES MILLS BODYCOMBAT 2:15~2:45	2:00
2:30						2:30
3:00	LES MILLS BODYBALANCE 3:00~3:30	LES MILLS BODYCOMBAT 3:15~3:45	LES MILLS BODYBALANCE 3:05~3:50	LES MILLS BODYCOMBAT 3:05~3:50	LES MILLS SH'BAM 3:05~3:35	3:00
3:30						3:30
4:00	LES MILLS SH'BAM 3:50~4:35	LES MILLS BODYBALANCE 4:05~4:35	LES MILLS BODYCOMBAT 4:10~4:40	LES MILLS BODYBALANCE 4:10~4:40	LES MILLS BODYCOMBAT 3:55~4:25	4:00
4:30						4:30
5:00	LES MILLS BODYBALANCE 4:55~5:25	LES MILLS SH'BAM 4:55~5:40	LES MILLS SH'BAM 5:00~5:30	LES MILLS BODYCOMBAT 5:00~5:30	LES MILLS BODYBALANCE 4:45~5:15	5:00
5:30						5:30
6:00	LES MILLS BODYCOMBAT 5:45~6:30	LES MILLS BODYBALANCE 6:00~6:30	LES MILLS BODYCOMBAT 5:50~6:35	LES MILLS SH'BAM 5:50~6:20	LES MILLS SH'BAM 5:35~6:20	6:00
6:30						6:30
7:00	LES MILLS BODYPUMP 6:50~7:20	LES MILLS BODYCOMBAT 6:50~7:35	LES MILLS SH'BAM 6:55~7:25	LES MILLS BODYCOMBAT 6:40~7:25	LES MILLS BODYBALANCE 6:40~7:10	7:00
7:30						7:30
8:00	LES MILLS SH'BAM 7:40~8:25	LES MILLS BODYPUMP 7:55~8:25	LES MILLS BODYBALANCE 7:45~8:15	LES MILLS BODYPUMP 7:45~8:15	LES MILLS BODYCOMBAT 7:30~8:15	8:00
8:30			WARM	HOT		8:30
9:00	LES MILLS BODYCOMBAT 8:45~9:30	LES MILLS BODYBALANCE 8:45~9:30	LES MILLS BODYCOMBAT 8:35~9:05	LES MILLS BODYBALANCE 8:35~9:35	LES MILLS SH'BAM 8:35~9:20	9:00
9:30			HOT		HOT	9:30
9:30			LES MILLS BODYBALANCE 9:25~9:55		LES MILLS BODYBALANCE 9:30~10:00	10:00