10.15~10.45	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00~10:30				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<u> </u>	•
10:100-10:30				0.205.10.15		
10.15~10.45				ストレッチヨガ		
10:130~11:10	10:00~10:30		10 1= :-	Atsuko	10-1-	
10-45~11:35						
10-55~11:35 投井 裕子 11:00~11:50 オリナルエアロ 根井 裕子 11:05~11:55 13:05~13:20 12:15~13:00 13:05~13:20			O CORE		トレーナー	トレーナー
13:45~14:15 13:45~14:15		柳井 裕子			11:00~12:00	11:00~12:00
11:25~12:15 11:25~12:15 11:30~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:15~13:45 13:1	松井 千恵	NEW		11.05.11.55	LesMills	LesMills
13:00~13:30		11:25~12:15	柳井裕子	LesMills		
12:15~12:45				O DATACE	西尚 将稀 	岩田昌也
13:00~13:30					12:15~12:45	12:15~13:00
13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:00~13:30 13:15~13:45			BODYATTACK		D LESMILLS BODYATTACK	
13:00~13:30 13:00~13:30 CORE DODYCOMBAT DODYC			12:50~13:20			W BODYCOMBAT
13:45~14:30	13:00~13:30		D LESMILLS BODYBALANCE	13:00~13:30	N NE	
13:45~14:30 13:45~14:15 13:45~14:15 14:00~14:30 14:00~14:30 14:00~14:30 14:00~14:30 14:00~14:30 14:00~14:30 14:00~14:30 14:00~14:30 14:00~14:30 14:00~14:30 14:00~15:00 14:45~15:15 14:30~15:00 14:45~15:15 14:30~15:00 14:45~15:15 14:30~15:00 14:45~15:15 14:30~15:00 14:45~15:15 14:30~15:00 14:45~15:45 14:30~15:00 14:45~15:45 14:30~15:00 14:45~15:45	W BODYCOMBAT	OCORE		OCORE	13:15~13:45	
LesMILLS BODYPUMP A	13:45~14:30	13:45~14:15	10.40.44.00	13:45~14:15		GRIT CARDIO
14:39~15:00 15:39~15:00 15:39~16:30 15:39~17:00 16:30~17:00	← LesMills	← LesMills	ZUMBA	BODYCOMBAT30 🖟	14:00~14:30	14:00~15:00
14:45~15:15	W BODYBALANCE		松井・千恵	,,,,,,, E3		
15:15~15:45 15:15~15:45 25 25 25 25 25 25 25		LesMills		· ·	EW	
15:15~15:45	かんたんエアロ	中司めぐみ				
15:40~16:40 15:45~16:15 16:00~16:30 16:00~16:30 16:00~17:00 16:30~17:00 17:45~18:15 17:15~18:15 17:15~18:15 17:15~18:15 17:15~18:15 17:15~18:15 17:15~18:15 17:15~18:15 17:15~18:15 17:15~18:15 17:15~18:15 17:15~18:15 18:30~19:00	中川 弥奈	15:15~15:45		15:15~15:45	. lacmure	
15:40~16:40 16:00~16:30 16:00~16:30 16:00~16:30 16:00~17:00 16:30~17:00 17:15~17:45 16:30~17:00 16:30~17:00 17:15~17:45 17:15~17:45 17:15~17:45 17:15~17:45 17:15~17:45 17:15~17:45 17:15~17:45 17:15~17:45 17:15~17:45 17:15~17:45 17:15~17:45 17:15~17:45 17:15~18:15 17:45~18:15 18:00~18:45				ストレッチ		15:15~16:15
16:00~16:30 16:30~17:00 17:15~17:45 17:15~17:45 17:15~18:15 18:30~19:00						
16:30~17:00 16:30~17:00 16:30~17:00 16:30~17:00 16:30~17:00 16:30~17:00 16:30~17:00 17:00~17:30 17:15~17:45 17:15~17:45 17:15~18:15	肩 甲 肎コ刀 &コ刀 悴	LesMills		LesMills	16:00~17:00	
17:00~17:30	細田 和之	SOUDY BALANCE	16:30~17:00	BODYPUMP	i BSMII I S	16:30~17:00
17:00~17:30 DANCE 17:15~17:45 17:15~17:45 17:15~18:15 DANCE 18:30~19:00 DANCE 18:30~19:00 DANCE DANCE 18:30~19:00 DANCE DANCE 18:30~19:00 DANCE			LesMills			CORE
● DANCE 17:30~18:00 ● CORE 17:45~18:15 ● CORE 18:30~19:00 ● CORE 19:15~20:00 ■ 19:15~20:00 ■ 19:15~20:00 ■ 19:15~20:00 ■ 19:15~20:00 ■ 19:15~20:00 ■ 19:15~21:00 ■ CORE 19:15~21:00 ■ CORE 20:15~21:00 ■ CORE	17:00~17:30	D BODYATTACK				下二 im) 1立 44p
17:45~18:15	(i) DANCE		17:15~18:00			17:15~18:15
● CORE			LesMills	17:45~10:15	OCORE	LesMills
18:30~19:00	LesMills	OCORE	BOUTPUMP	LesMills	18:00~18:45	BODYCOMBAT
18:30~19:00	0 0 0 1 1 1	-	19:15~10:00	O DODIAI IACK	LesMills	
● GRIT STRENGT ● BODYCOMBAT ● BODYATTACK	18:30~19:00	18:30~19:15	LesMills			← LesMills
19:15~20:00 LesMILLS BODYPUMP 大年 恒夫 19:30~20:00 到前 Atsuko 19:15~19:55 エアロレベル1 中島 裕子 上ESMILLS BODYATTACK 19:15~21:00 LesMILLS BODYJAM 松井 千恵 20:15~21:00 LesMILLS BODYBALANCE 岩田 昌也 20:15~21:00 LesMILLS BODYCOMBAT 中島 裕子 21:15~22:00 21:15~22:00 21:15~22:00 LesMILLS BODYCOMBAT 中島 裕子 21:15~22:05 Atsuko 19:15~19:55 エアロレベル1 中島 裕子 第20:15~21:00 LesMILLS BODYCOMBAT 中島 裕子 ※祝日のメインスタジオは、19:00までの 平日プログラムとなります。 ※スタジオプログラムの参加人数が定員に選 そうな場合は、人数把握の為整理券を配 る場合がございます。 3場合がございます。	GRIT STRENG	BODYCOMBAT	DANCE	♥ CORE		BODYATTACK
19:30~20:00 3ガ Atsuko 19:15~20:00 3ガ Atsuko 19:15~20:00 3ガ Atsuko 日本 19:15~20:00 19:15~21:00 19:30~20:00 19:15~21:00 19:15~	19:15~20:00	_		40-45		
大年 恒夫 Atsuko Atsuko 中島 村子 大年 恒夫 BODYATTACK Atsuko Para HT 20:15~21:00 Lesmills BODYAM ANCE BODYAM ANCE BODYBALANCE BODYCOMBAT 中島 裕子 Para HT Atsuko BIMB	LesMills	19:30~20:00		エアロレベル1		
20:15~21:00 Lesmills BODYBALANCE 松井 千恵 岩田 昌也 20:15~21:00 Lesmills BODYCOMBAT 中島 裕子 中島 裕子 ※祝日のメインスタジオは、19:00までの 平日プログラムとなります。 ※スタジオプログラムの参加人数が定員に過 21:15~22:00 21:15~22:00 21:15~21:45 そうな場合は、人数把握の為整理券を配行 をいようご確認ください ※祝日のメインスタジオは、19:00までの 平日プログラムの参加人数が定員に過 そうな場合は、人数把握の為整理券を配行 る場合がございます。	大年 恒夫	O BODYATTACK		中島 裕子	エロ祝は2	ひ・ひひ闭眼
20:15~21:00 Lesmills BODYJAM 松井 千恵 20:15~21:00 Lesmills BODYCOMBAT 中島 裕子 からって確認ください では 20:15~21:00 Lesmills BODYCOMBAT 中島 裕子 からいようご確認ください では 20:15~21:00 Lesmills BODYCOMBAT 中島 裕子 ※祝日のメインスタジオは、19:00までの 平日プログラムとなります。 ※スタジオプログラムの参加人数が定員に過 そうな場合は、人数把握の為整理券を配行 る場合がございます。 Lesmills BODYCOMBAT といます。 といようご確認ください ままる場合は、人数把握の為整理券を配行 る場合がございます。		<u></u>			開始時刻・終	了時刻お間違えの
BODYJAM 松井 千恵 BODYBALANCE 岩田 昌也 CORE 西岡 将稀 BODYCOMBAT 中島 裕子 ※祝日のメインスタジオは、19:00までの 平日プログラムとなります。 ※スタジオプログラムの参加人数が定員に返っています。 21:15~22:00 21:15~22:00 21:15~21:45 CORE 中島 裕子 ※祝日のメインスタジオは、19:00までの 平日プログラムの参加人数が定員に返っています。 ※スタジオプログラムの参加人数が定員に返っています。 とESMILLS とESMILLS PODYCOMPAT ような場合がございます。				LesMills	ないよ	うご確認ください
マロプログラムとなります。 21:15~22:00 21:15~22:00 21:15~21:45 そうな場合は、人数把握の為整理券を配行 C LESMILLS とファイス LESMILLS PODVE ALANCE る場合がございます。	BODYJAM				※祝日のメインスな	ジオは 19·00までの
21:15~22:00 21:15~22:00 21:15~21:45 そうな場合は、人数把握の為整理券を配行 とESMILLS とラティス LESMILLS AMCE る場合がございます。				रका धार	平日プログラムと	:なります。
LESMILLS CHONGE S場合がございます。	21:15~22:00		21:15~22:00			
	LesMills	ピラティス	LESMILLS	LESMILLS RODYRAI ANCE		···