

10月



スタジオ1

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日
<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45 11:00~11:45 林 恭子	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 45 11:00~11:45 布袋 優佳	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 45 11:00~11:45 林 恭子	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 45 11:00~11:45 林 恭子	中級エアロ 45 11:00~11:45 布袋 優佳	ベーシックヨガ 11:00~12:00 Erina	11:00~11:45 <b>バーチャル</b> 4日(日) バランス 11日(日) シバム 18日(日) コンバット
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 45 12:30~13:15 古屋 大輔	中級エアロ 45 12:30~13:15 布袋 優佳	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 45 12:30~13:15 林 恭子	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45 12:30~13:15 林 恭子	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 12:30~13:15 布袋 優佳	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 45 12:30~13:15 村山 心太	17日は徳田
<b>LES MILLS BODYJAM</b> 45 13:40~14:25 金野 結	<b>tone</b> 45 13:40~14:25 三宮 千遼	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 45 13:40~14:25 山家 崇之	<b>LES MILLS BODYSTEP</b> 45 13:40~14:25 山家 崇之	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 45 13:40~14:25 林 恭子	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45 13:40~14:25 三宮 千遼	10日は山家 13:20~14:05 4日(日) パンプ 山家 11日(日) アタック 村山 18日(日) シバム 布袋
<b>バーチャル (映像を見ながら行います)</b>						
<b>LES MILLS BODYSTEP</b> 15:00~16:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 15:00~16:00	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 45 15:00~15:45	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 15:00~16:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 15:00~16:00	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 45 15:00~16:00	
<b>LES MILLS CXWORX</b> 16:30~17:00	<b>barre</b> 16:30~17:00	<b>LES MILLS GRIT</b> 16:30~17:00	<b>LES MILLS CXWORX</b> 16:30~17:00	<b>barre</b> 16:30~17:00	<b>LES MILLS GRIT</b> 16:30~17:00	14:50~15:35 4日(日) ステップ 三宮 11日(日) コンバット 三宮 18日(日) アタック 金野
<b>LES MILLS SH'BAM</b> 18:40~19:25 布袋 優佳	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 45 18:40~19:25 三宮 千遼	<b>LES MILLS BODYSTEP</b> 45 18:40~19:25 三宮 千遼	<b>tone</b> 45 18:40~19:25 三宮 千遼	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45 18:40~19:25 山家 崇之		
<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 45 19:50~20:35 金野 結	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45 19:50~20:35 古屋 大輔	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 19:50~20:35 金野 結	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 45 19:50~20:35 徳田 裕花	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 45 19:50~20:35 三宮 千遼		
<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45 20:55~21:40 古屋 大輔	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 45 20:55~21:40 金野 結	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 45 20:55~21:40 山家 崇之	<b>LES MILLS GRIT</b> 21:10~21:40 <有料>山家・金野	<b>LES MILLS BODYSTEP</b> 45 20:55~21:40 金野 結		

グリットメニュー	
1日	ストレングス
8日	カーディオ
15日	アスレチック
22日	ストレングス
29日	カーディオ

スタジオ2(バイクルーム) ※各定員17名

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	14日は休み <b>LES MILLS RPM</b> 45 12:30~13:15 古屋 大輔	<b>LES MILLS THE TRIP</b> 12:30~13:10 古屋 大輔		<b>LES MILLS THE TRIP</b> 12:30~13:10 古屋 大輔	<b>LES MILLS THE TRIP</b> 11:00~11:40 山家 崇之	
					<b>LES MILLS RPM</b> 45 12:30~13:15 <b>バーチャル</b>	
<b>LES MILLS THE TRIP</b> 19:50~20:30 古屋 大輔	<b>LES MILLS RPM</b> 45 20:00~20:45 三宮 千遼	<b>LES MILLS THE TRIP</b> 20:00~20:40 三宮 千遼	<b>LES MILLS THE TRIP</b> 19:50~20:30 山家 崇之	<b>LES MILLS RPM</b> 45 20:00~20:45 山家 崇之		