

月	火	水	木	金	土	日
10時	<p>LesMills challenge (レズミルズチャレンジ)</p>	<p>川畑麻弓 大人のバレエ教室 10:00~11:00 (60分) 高藤華蓮</p>	<p>LES MILLS BODYBALANCE 10:00~10:55 VIRTUAL</p>	<p>LES MILLS BODYCOMBAT 10:00~10:55 VIRTUAL</p>	<p>川畑麻弓 大人のバレエ教室 10:00~11:00 (60分) 川畑麻弓</p>	<p>LES MILLS BODYBALANCE 10:00~10:55 VIRTUAL</p>
11時	<p>LES MILLS BODYPUMP 10:00~10:30 LES MILLS SH'BAM 10:35~11:05 LES MILLS BODYBALANCE 11:10~11:40 LES MILLS BODYCOMBAT 11:45~12:15 ※途中入退室OK (all 30分)</p>	<p>LES MILLS BODYBALANCE 11:15~12:10 (45~60分) VIRTUAL</p>	<p>パーベル体操 11:00~11:45 和田光生</p>	<p>スイミング コア トレーニング 11:00~11:45 西村講平</p>	<p>LES MILLS CXWORX 11:15~11:45 VIRTUAL</p>	<p>LES MILLS SH'BAM 11:00~11:45 VIRTUAL</p>
12時		<p>太極拳 12:15~13:00 中井薫</p>	<p>LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:55 VIRTUAL</p>	<p>ダイエット教室 12:00~12:45 宅見啓司</p>	<p>パーベル体操 12:00~12:45 中垣勇人</p>	<p>LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 中村将梧</p>
13時	<p>機能美ウォーキング サークル 13:05~13:50 松本寛子</p>	<p>LES MILLS BODYCOMBAT 13:10~13:40 VIRTUAL</p>	<p>機能改善バレエ ストレッチ 13:00~13:45 安田由香里</p>	<p>LES MILLS BODYPUMP 13:00~13:55 VIRTUAL</p>	<p>LES MILLS BODYBALANCE 13:00~13:55 VIRTUAL</p>	<p>スイミング コア トレーニング 13:00~13:45 西村講平</p>
14時	<p>LES MILLS BODYBALANCE 14:00~14:55 VIRTUAL</p>	<p>ベーシックストレッチ 14:00~14:45 和田光生</p>	<p>LES MILLS SH'BAM 14:00~14:45 VIRTUAL</p>	<p>LES MILLS BODYBALANCE 14:00~14:55 VIRTUAL</p>	<p>LES MILLS BODYCOMBAT 14:00~14:55 VIRTUAL</p>	<p>LES MILLS BODYPUMP 14:00~14:55 VIRTUAL</p>
15時	<p>LES MILLS CXWORX 15:00~15:30 VIRTUAL</p>	<p>LES MILLS BODYPUMP 15:00~15:55 VIRTUAL</p>	<p>LES MILLS BODYCOMBAT 15:00~15:55 VIRTUAL</p>	<p>LES MILLS CXWORX 15:00~15:30 VIRTUAL</p>	<p>LES MILLS SH'BAM 15:00~15:45 VIRTUAL</p>	
16時	<p>キッズダンス教室 2019年1月~オープン キッズ(16:00~17:00) ジュニア I (17:00~18:00)</p>					<p>LesMills challenge (レズミルズチャレンジ)</p> <p>LES MILLS BODYCOMBAT 16:45~17:15 LES MILLS SH'BAM 17:20~17:50 LES MILLS BODYBALANCE 17:55~18:25 LES MILLS CXWORX 18:30~19:00 ※途中入退室OK (all 30分)</p>
18時	<p>LES MILLS SH'BAM 18:00~18:45 VIRTUAL</p>	<p>LES MILLS CXWORX 18:00~18:30 VIRTUAL</p>	<p>LES MILLS BODYBALANCE 18:00~18:55 VIRTUAL</p>	<p>LesMills challenge (レズミルズチャレンジ)</p> <p>LES MILLS BODYPUMP 18:45~19:15 LES MILLS SH'BAM 19:20~19:50 LES MILLS BODYBALANCE 19:55~20:25 LES MILLS CXWORX 20:30~21:00 ※途中入退室OK (all 30分)</p>	<p>LES MILLS BODYPUMP 18:00~18:55 VIRTUAL</p>	
19時	<p>ストリートダンス 19:00~19:45 坂本貴莉子</p>	<p>LES MILLS BODYCOMBAT 19:00~19:45 中垣勇人</p>	<p>ジャズダンス 19:15~20:00 岩田アン里</p>		<p>LES MILLS BODYBALANCE 19:00~19:55 VIRTUAL</p>	
20時	<p>LES MILLS BODYCOMBAT 20:00~20:45 和田光生</p>	<p>LES MILLS BODYBALANCE 20:00~20:55 VIRTUAL</p>	<p>LES MILLS BODYCOMBAT 20:00~20:55 VIRTUAL</p>		<p>LES MILLS BODYCOMBAT 20:00~20:55 VIRTUAL</p>	