

	月	火	水	木	金	土	日
10時	LesMills challenge (レズミルズチャレンジ)	川畑麻弓 大人のバレエ教室 10:00~11:00 (60分) 斎藤華蓮	LES MILLS BODYPUMP 10:00~10:55 VIRTUAL	LES MILLS BODYCOMBAT 10:00~10:55 VIRTUAL	川畑麻弓 大人のバレエ教室 10:00~11:00 (60分) 川畑麻弓	LES MILLS BODYBALANCE 10:00~10:55 VIRTUAL	10時
11時	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)	LES MILLS BODYBALANCE 11:15~12:10 (45~60分) VIRTUAL	パール体操 11:00~11:45 和田光生	スイミング コア トレーニング 11:00~11:45 西村講平	LES MILLS CXWORX 11:15~11:45 VIRTUAL	LES MILLS SH'BAM 11:00~11:45 VIRTUAL	11時
12時		太極拳 12:15~13:00 中井薫	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:55 VIRTUAL	ダイエット教室 12:00~12:45 宅見啓司	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 中垣勇人	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 和田光生	12時
13時	機能美ウォーキング サークル 13:05~13:50 松本寛子	LES MILLS BODYCOMBAT 13:10~13:40 VIRTUAL	LesMills challenge (レズミルズチャレンジ)	LES MILLS BODYPUMP 13:00~13:55 VIRTUAL	LesMills challenge (レズミルズチャレンジ)	スイミング コア トレーニング 13:00~13:45 西村講平	13時
14時	LES MILLS BODYBALANCE 14:00~14:55 VIRTUAL	ベーシックストレッチ 14:00~14:45 和田光生	LES MILLS BODYPUMP 13:05~13:35 LES MILLS SH'BAM 13:40~14:10 LES MILLS BODYBALANCE 14:15~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 14:50~15:20 ※途中入退室OK (all 30分)	LES MILLS BODYBALANCE 14:00~14:55 VIRTUAL	LES MILLS BODYPUMP 13:05~13:35 LES MILLS SH'BAM 13:40~14:10 LES MILLS BODYBALANCE 14:15~14:45 LES MILLS CXWORX 14:50~15:20 ※途中入退室OK (all 30分)	LES MILLS BODYPUMP 14:00~14:55 VIRTUAL	14時
15時	LES MILLS CXWORX 15:00~15:30 VIRTUAL	LES MILLS BODYPUMP 15:00~15:55 VIRTUAL		LES MILLS CXWORX 15:00~15:30 VIRTUAL			15時
16時	キッズダンス教室 2019年2月~オープン キッズ(16:00~17:00) ジュニア I (17:00~18:00)					LesMills challenge (レズミルズチャレンジ) 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)	16時
18時	LES MILLS SH'BAM 18:00~18:45 VIRTUAL	LesMills challenge (レズミルズチャレンジ) LES MILLS BODYBALANCE 18:45~19:15 LES MILLS BODYPUMP 19:20~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT 19:55~20:25 LES MILLS CXWORX 20:30~21:00 ※途中入退室OK (all 30分)	LES MILLS BODYBALANCE 18:00~18:55 VIRTUAL	LesMills challenge (レズミルズチャレンジ) 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)	LES MILLS BODYCOMBAT 18:00~18:55 VIRTUAL		18時
19時	ストリートダンス 19:00~19:45 坂本貴莉子		ジャズダンス 19:15~20:00 岩田アン里		LES MILLS BODYBALANCE 19:00~19:55 VIRTUAL		19時
20時	LES MILLS BODYCOMBAT 20:00~20:45 和田光生		LES MILLS BODYCOMBAT 20:05~21:00 VIRTUAL		LES MILLS BODYPUMP 20:00~20:55 VIRTUAL		20時