

	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 BODY PUMP 10:00~10:55 〇 VIRTUAL	LES MILLS BODY COMBAT 10:00~10:55 〇 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 BODY BALANCE 10:00~10:55 〇 VIRTUAL	10時	
11時		LES MILLS BODY PUMP 10:00~10:30 LES MILLS SH'BAM 10:35~11:05 LES MILLS BODY BALANCE 11:10~11:40 LES MILLS BODY COMBAT 11:45~12:15 ※途中入退室OK (all 30分)	LES MILLS BODY BALANCE 11:15~12:10 (45~60分) 〇 VIRTUAL	パーベル体操 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 〇 VIRTUAL	LES MILLS SH'BAM 11:00~11:45 〇 VIRTUAL	11時
12時		機能美ウォーキング サークル 13:05~13:50 松本寛子	LES MILLS BODY COMBAT 13:10~13:40 〇 VIRTUAL	LES MILLS challenge (レズミルズチャレンジ)	LES MILLS BODY PUMP 13:00~13:55 〇 VIRTUAL	LES MILLS 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	12時
13時	LES MILLS BODY BALANCE 14:00~14:55 〇 VIRTUAL	ベーシックストレッチ 14:00~14:45 和田光生	LES MILLS BODY PUMP 13:05~13:35 LES MILLS SH'BAM 13:40~14:10 LES MILLS BODY BALANCE 14:15~14:45 LES MILLS BODY COMBAT 14:50~15:20 ※途中入退室OK (all 30分)	LES MILLS BODY BALANCE 14:00~14:55 〇 VIRTUAL	LES MILLS BODY PUMP 13:05~13:35 LES MILLS SH'BAM 13:40~14:10 LES MILLS BODY BALANCE 14:15~14:45 LES MILLS CXWORX 14:50~15:20 ※途中入退室OK (all 30分)	13時		
14時	LES MILLS CXWORX 15:00~15:30 〇 VIRTUAL	LES MILLS BODY PUMP 15:00~15:55 〇 VIRTUAL	※途中入退室OK (all 30分)	LES MILLS CXWORX 15:00~15:30 〇 VIRTUAL	LES MILLS BODY BALANCE 14:15~14:45 LES MILLS CXWORX 14:50~15:20 ※途中入退室OK (all 30分)	14時		
15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)					LES MILLS challenge (レズミルズチャレンジ)	15時	
16時	LES MILLS SH'BAM 18:00~18:45 〇 VIRTUAL	LesMills challenge (レズミルズチャレンジ)	LES MILLS BODY BALANCE 18:00~18:55 〇 VIRTUAL	LesMills challenge (レズミルズチャレンジ)	LES MILLS BODY COMBAT 18:00~18:55 〇 VIRTUAL	LES MILLS BODY COMBAT 16:45~17:15 LES MILLS SH'BAM 17:20~17:50 LES MILLS BODY BALANCE 17:55~18:25 LES MILLS CXWORX 18:30~19:00 ※途中入退室OK (all 30分)	16時	
18時	ストリートダンス 19:00~19:45 坂本貴莉子	LES MILLS BODY BALANCE 18:45~19:15 LES MILLS BODY PUMP 19:20~19:50 LES MILLS BODY COMBAT 19:55~20:25 LES MILLS CXWORX 20:30~21:00 ※途中入退室OK (all 30分)	LES MILLS BODY PUMP 19:00~19:55 〇 VIRTUAL	LES MILLS BODY PUMP 18:45~19:15 LES MILLS SH'BAM 19:20~19:50 LES MILLS BODY BALANCE 19:55~20:25 LES MILLS CXWORX 20:30~21:00 ※途中入退室OK (all 30分)	LES MILLS BODY BALANCE 19:00~19:55 〇 VIRTUAL	18時		
19時	LES MILLS BODY COMBAT 20:00~20:45 和田光生	※途中入退室OK (all 30分)	LES MILLS BODY COMBAT 20:05~21:00 〇 VIRTUAL	※途中入退室OK (all 30分)	LES MILLS BODY PUMP 20:00~20:55 〇 VIRTUAL	19時		
20時						20時		