

# ▶ スタジオタイムテーブル

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分
1:00	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分
2:00	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分
3:00	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分
4:00	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分
5:00	barre 30分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分
6:00	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分
7:00	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分
8:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分
9:00	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分
10:00	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分
11:00	ピラティス 30分	barre 30分	ヨガ 講師: MINORI YOGA 60分	ピラティス 30分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	ピラティス 30分	barre 30分
12:00	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
12:00	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分
13:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分
14:00	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	ヨガ 講師: MINORI YOGA 60分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	ヨガ-yoga- 30分
15:00	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分
16:00	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分
17:00	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分
18:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分
19:00	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分
20:00	ヨガ 講師: MINORI YOGA 60分	ピラティス 30分	ズンバ 講師: SAKURA ZUMBA 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分
21:00	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分
22:00	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分
23:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	LES MILLS SH'BAM 45分	barre 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分
0:00	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN

※予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。