

Monday				月				Tuesday				火				Wednesday				水				Friday				金				Saturday				土				Sunday				日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
アリーナ				スタジオA				スタジオB				プール				アリーナ				スタジオA				スタジオB				プール				アリーナ				スタジオA				スタジオB				プール				アリーナ				スタジオA				スタジオB				プール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
定員76名				定員52名				定員43名								定員76名				定員52名				定員43名								定員76名				定員52名				定員43名								定員76名				定員52名				定員43名																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
10:00				10:30				11:00				11:30				12:00				12:30				13:00				13:30				14:00				14:30				15:00				15:30				16:00				16:30				17:00				17:30				18:00				18:30				19:00				19:30				20:00				20:30				21:00				21:30				22:00				22:30				23:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ピギナーエアロ 10:20-11:05 清野				太極舞 10:20-11:20 野田				WARMストレッチ 10:20-10:50 小林				W 定員48名				アクア30 10:30-11:00 盛				フラダンス 10:20-11:20 ゆかこ				W				かんたんエアロ 10:20-10:50 ムライ				W 定員72名				ホットヨガ 10:20-11:20 emi				アクア45 10:30-11:15 松浦				W				ZUMBA 10:20-11:05 mori mari				ホットヨガ 10:20-11:20 田山				初級クロール 10:30-11:15 今村				W 定員40名				リフレッシュヨガ 10:20-11:20 Emika				SALSATION 10:20-11:20 MAKI				タヒチアンダンス 10:20-11:20 Tsubaki				アクア45 10:30-11:15 石井				W 定員72名				ZUMBA 10:20-11:05 宮路				ピギナーエアロ 10:20-11:05 寺平				リンバストレッチ 10:20-11:05 mariko				W 定員72名				アクア45 10:30-11:15 Nissy				フラダンス 10:20-11:05 野村				LES MILLS DANCE 10:20-11:05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ジョギングエアロ30 11:25-11:55 清野				W 定員40名				ハイパーボディ 11:35-12:20 中村				W				ホットヨガ 11:05-12:05 高橋				初級平泳ぎ 11:20-12:05 合谷				W				ボディスレンダー 11:05-11:50 ムライ				W				ホットヨガ 11:35-12:35 みや				アクアダンス 11:45-12:30 Nissy				W 定員72名				ZUMBA 11:35-12:20 岩本				ステップ1 11:35-12:20 洪澤				呼吸&フロー ヨガ 11:35-12:20 塩見				W 定員40名				リラックスヨガ 11:20-12:20 田山				エアロファン 11:20-12:20 寺平				フラダンス 11:20-12:20 野田				W 定員40名				水慣れ 初級クロール 11:45-12:30 稲葉				W 定員40名				バレーボール 11:15-12:15				エアロマスター 11:20-12:20 野村				LES MILLS BODYPUMP 11:20-12:05				定員20名																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ステップ1 12:15-13:00 飯尾				W				FIGHT DO 12:35-13:20 盛				W				ホットヨガ 12:20-13:20 Syoko				有料プライベート レッスン初級 12:10-12:40 合谷				W				ホットヨガ 12:05-12:50 小林				W				有料スキルアップ スイム 12:15-13:00 松浦				W 定員10名				HIP HOPダンス 12:20-13:05 Reiko				W				Body Make Power 12:35-13:20 JUN				W				ピギナーエアロ 12:35-13:20 ムライ				48式太極拳 12:35-13:35 橋本				W				ピラティス 12:35-13:20 SAWAKO				メガダンス 12:35-13:20 Haruna				WARM LES MILLS BODYCOMBAT 12:35-13:20				W				ボディ サイクルヨガ 12:30-13:30 恵里				ZUMBA 12:40-13:25 KAITO				W				WARM LES MILLS BODYCOMBAT 12:20-13:05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
リラックスヨガ 13:25-14:10 MIREI				W				ピギナーエアロ 13:35-14:20 湯山				W				ポール ストレッチ 13:55-14:40 SAWAKO				W 定員72名				シェイプアクア 13:30-14:15 Tina				W				ピギナーエアロ 14:00-14:45 野村				デトックスヨガ 14:05-14:50 Sachiko				W 女性専用				ホット 美BODYヨガ 14:15-15:15 Maho				W				ハイパーボディ 13:20-14:05 小椋				やさしい ラテンエアロ 13:20-14:05 Sato				W				ホットヨガ 12:55-13:55 Syoko				W 定員48名				X55 13:35-14:05 見津田				W 定員40名				ハイパービート 13:35-14:20 中村(愛)				ボディ ファンクशन 13:35-14:20 大貫				至福ホットヨガ 13:35-14:20 SAWAKO				W 定員48名				アクア45 13:45-14:30 宮崎				W				トータルボディ ダイエット 14:00-14:45 mizuho				W				ピギナーエアロ 13:40-14:25 宮崎				ホット パワーヨガ 13:20-14:20 hiro				W 定員48名				アクア30 14:00-14:30 赤坂																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
マインドフルネス ヨガ 14:25-15:25 Nobue				W				バレット 14:45-15:30 宮路				W				美姿勢 ピラティス 15:00-16:00 mariko				有料プライベート レッスン 14:30-15:00 今村				W				オリジナルエアロ 15:05-15:50 八木岡				W				ピラティスフィット 15:05-15:50 Sachiko				オリジナルエアロ 15:05-15:50 八木岡				W				K-POPダンス 15:30-16:15 MIREI				リフレッシュヨガ 15:20-16:05 Yoko				W 定員20名				リンバピクス 15:35-16:20 山崎(恵)				W 定員32名				リラクソスヨガ 15:45-16:30 Haruka				ホットヨガ 15:30-16:30 Naoko				W				エンジョイ ステップ 15:45-16:30 山中				W 定員40名				RADICAL POWER 15:45-16:30 稲葉				ホット ベーシックヨガ 15:35-16:35 野村				W				RADICAL POWER 15:00-15:45 赤坂				W				X55 16:00-16:45 見津田				ダンスフィット 15:45-16:45 藤本				W				ホットヨガ 15:50-16:50 MAI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
卓球 15:45-16:45				SALSATION 15:45-16:45 MAKI				LES MILLS DANCE 16:15-17:00				W 定員20名				Free Time スタジオ 開放時間 17:00-18:45				WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:00-18:30				W				卓球 16:05-17:05				かんたんステップ 16:05-16:35 八木岡				W 定員40名				ホットヨガ 15:30-16:30 ようこ				W				フロアヨガ 16:20-17:05 Yoko				W 定員20名				LES MILLS BODYPUMP 15:50-16:35				卓球 16:30-17:30				LES MILLS DANCE 16:55-17:25				W 定員32名				Free Time スタジオ 開放時間 17:00-18:30				WARM LES MILLS BODYCOMBAT 17:30-18:15				W 定員20名				LES MILLS BODYPUMP 16:45-17:15				W 定員32名				卓球 16:45-17:45				FIGHT DO 16:45-17:30 林				W				ピラティス 17:00-17:45 cohalu				W				FIGHT DO 17:00-17:45 釜田				SALSATION 17:00-18:00 岡田				W				呼吸& ストレッチボール ヨガ 17:05-18:05 塩見				WARM LES MILLS BODYCOMBAT 17:05-18:05				週末くつろぎ ホットヨガ 14:35-15:35 Sawa				W				コア& ストレッチヨガ 14:45-15:30 MAI				RADICAL POWER 15:00-15:45 赤坂				W				X55 16:00-16:45 見津田				ダンスフィット 15:45-16:45 藤本				W				ホットヨガ 15:50-16:50 MAI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
STRONG NATION 19:00-19:45 竹内				W				メガダンス 19:15-20:00 Megg				W				ホット リフレッシュヨガ 19:00-20:00 nori				W				コアトレーニング ～極～ 19:00-19:45 梶原				W				ZUMBA 19:00-19:45 理香				W				ホットヨガ 18:45-19:45 野村				W				パワーエナジー ストロング 19:00-19:45 mizuho				W				ZUMBA 19:00-19:45 ジーナ				W				ホットヨガ 18:45-19:45 風沙				W				DISCO WORLD 19:00-19:45 KUMIKO				W				ピギナーエアロ 19:00-19:45 寺平				W				ホットヨガ 19:45-20:45 初音				W				ZUMBA 20:00-20:45 KAZU				W				バドミントン 【ダブルス】 20:00-21:00 見津田				W 定員40名				ホットヨガ 20:15-21:00 MAI				W				ミニサッカー 21:00-22:00				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:15				W 定員35名				バスケット ボール 21:15-22:			

プログラムスケジュール表記について

W ... アプリ予約のみのご参加
場所指定あり
ペナルティあり(出欠確認あり)

¥ ... 有料レッスンの為、
事前予約が必要です。
フロントにてお申込みください。

マーク... ペナルティなし(出欠確認なし)
※WEB予約の必要はございません。
※レッスン前の場所取りはご遠慮下さい。

... 初めの方に
おすすめのレッスンです。

予約ルールについて

【プログラム予約】
毎日AM7:00 2週間先までご予約可能
【予約/キャンセル】
予約：レッスン開始20分前まで
キャンセル：レッスン開始30分前まで
【予約枠】
最大保持数10枠(当月・翌月分含む)
※レッスン参加後枠は復活します

スタジオレッスンルール

レッスンの途中入退場はできません

【ホットヨガ】
バスタオルと500ml以上の水分が必要です。

【バーチャルレッスン】
定員28名となります。入退場は自由です。

Monday				月	Tuesday				火	Wednesday				水	Friday				金	Saturday				土	Sunday				日																																																																																						
アリーナ				スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ				スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ				スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ				スタジオA	スタジオB	プール																																																																																								
定員76名				定員52名	定員43名		定員76名				定員52名	定員43名		定員76名				定員52名	定員43名		定員76名				定員52名	定員43名		定員76名				定員52名	定員43名																																																																																		
10:00				10:30				11:00				11:30				12:00				12:30				13:00				13:30				14:00				14:30				15:00				15:30				16:00				16:30				17:00				17:30				18:00				18:30				19:00				19:30				20:00				20:30				21:00				21:30				22:00				22:30															
ビギナーエアロ 10:20-11:05 清野				太極舞 10:20-11:20 野田				WARMストレッチ 10:20-10:50 小林				定員48名 アクア30 10:30-11:00 盛				フラダンス 10:20-11:20 ゆかこ				かんたんエアロ 10:20-10:50 ムライ				ホットヨガ 10:20-11:20 emi				アクア45 10:30-11:15 松浦				W				定員72名 W				背骨 コンディショニング 10:20-11:05 寺戸				ZUMBA 10:20-11:05 mori mari				ホットヨガ 10:20-11:20 田山				初級クロール 10:30-11:15 今村				リフレッシュヨガ 10:20-11:20 Emika				SALSATION 10:20-11:20 MAKI				タヒチアン ダンス 10:20-11:20 Tsubaki				アクア45 10:30-11:15 石井				ZUMBA 10:20-11:05 宮路				ビギナーエアロ 10:20-11:05 寺平				リンバストレッチ 10:20-11:05 mariko				W				定員72名 W				アクア45 10:30-11:15 Nissy				フラダンス 10:20-11:05 野村				LES MILLS DANCE 10:20-11:05															
ジョギングエアロ30 11:25-11:55 清野				W				定員40名 W				ホットヨガ 11:05-12:05 高橋				初級平泳ぎ 11:20-12:05 合谷				W				ボディ スレンダー 11:05-11:50 ムライ				W				定員40名 W				機能改善ウォーキング &ストレッチ 11:30-12:00 松浦				メガダンス 11:20-12:05 YUUKA				呼吸&メンテナンス ヨガ 11:20-12:05 塩見				W				女性専用 W				ZUMBA 11:35-12:20 岩本				ステップ1 11:35-12:20 渋谷				呼吸&フー ヨガ 11:35-12:20 塩見				W				定員40名 W				水慣れ 初級平泳ぎ 11:45-12:30 稲葉				リラクソヨガ 11:20-12:20 田山				エアロファン 11:20-12:20 寺平				フラダンス 11:20-12:20 野田				W				定員40名 W				水慣れ 初級クロール 11:45-12:30 小椋				バレーボール 11:15-12:15				エアロマスター 11:20-12:20 野村				定員20名 LES MILLS BODYPUMP 11:20-12:05			
ステップ1 12:15-13:00 飯尾				W				FIGHT DO 12:35-13:20 盛				ホットヨガ 12:20-13:20 Syoko				有料プライベート レッスン 12:45-13:15 合谷				ZUMBA 12:50-13:35 安藤				FIGHT DO 13:05-13:50 中村				ホットヨガ 12:55-13:55 黒木				W				定員48名 W				アクアダンス 11:45-12:30 Nissy				ZUMBA 11:35-12:20 岩本				ステップ1 11:35-12:20 渋谷				呼吸&フー ヨガ 11:35-12:20 塩見				W				定員40名 W				水慣れ 初級平泳ぎ 11:45-12:30 稲葉				リラクソヨガ 11:20-12:20 田山				エアロファン 11:20-12:20 寺平				フラダンス 11:20-12:20 野田				W				定員40名 W				水慣れ 初級クロール 11:45-12:30 小椋				バレーボール 11:15-12:15				エアロマスター 11:20-12:20 野村				定員20名 LES MILLS BODYPUMP 11:20-12:05															
ステップ1 12:15-13:00 飯尾				W				FIGHT DO 12:35-13:20 盛				ホットヨガ 12:20-13:20 Syoko				有料プライベート レッスン 12:45-13:15 合谷				ZUMBA 12:50-13:35 安藤				FIGHT DO 13:05-13:50 中村				ホットヨガ 12:55-13:55 黒木				W				定員48名 W				アクアダンス 11:45-12:30 Nissy				ZUMBA 11:35-12:20 岩本				ステップ1 11:35-12:20 渋谷				呼吸&フー ヨガ 11:35-12:20 塩見				W				定員40名 W				水慣れ 初級平泳ぎ 11:45-12:30 稲葉				リラクソヨガ 11:20-12:20 田山				エアロファン 11:20-12:20 寺平				フラダンス 11:20-12:20 野田				W				定員40名 W				水慣れ 初級クロール 11:45-12:30 小椋				バレーボール 11:15-12:15				エアロマスター 11:20-12:20 野村				定員20名 LES MILLS BODYPUMP 11:20-12:05															
リラクソヨガ 13:25-14:10 MIREI				W				ビギナーエアロ 13:35-14:20 湯山				W				シェイプアクア 13:30-14:15 Tina				W				ボディ スレンダー 11:05-11:50 ムライ				W				定員40名 W				機能改善ウォーキング &ストレッチ 11:30-12:00 松浦				メガダンス 11:20-12:05 YUUKA				呼吸&メンテナンス ヨガ 11:20-12:05 塩見				W				女性専用 W				ZUMBA 11:35-12:20 岩本				ステップ1 11:35-12:20 渋谷				呼吸&フー ヨガ 11:35-12:20 塩見				W				定員40名 W				水慣れ 初級平泳ぎ 11:45-12:30 稲葉				リラクソヨガ 11:20-12:20 田山				エアロファン 11:20-12:20 寺平				フラダンス 11:20-12:20 野田				W				定員40名 W				水慣れ 初級クロール 11:45-12:30 小椋				バレーボール 11:15-12:15				エアロマスター 11:20-12:20 野村				定員20名 LES MILLS BODYPUMP 11:20-12:05			
リラクソヨガ 13:25-14:10 MIREI				W				ビギナーエアロ 13:35-14:20 湯山				W				シェイプアクア 13:30-14:15 Tina				W				ボディ スレンダー 11:05-11:50 ムライ				W				定員40名 W				機能改善ウォーキング &ストレッチ 11:30-12:00 松浦				メガダンス 11:20-12:05 YUUKA				呼吸&メンテナンス ヨガ 11:20-12:05 塩見				W				女性専用 W				ZUMBA 11:35-12:20 岩本				ステップ1 11:35-12:20 渋谷				呼吸&フー ヨガ 11:35-12:20 塩見				W				定員40名 W				水慣れ 初級平泳ぎ 11:45-12:30 稲葉				リラクソヨガ 11:20-12:20 田山				エアロファン 11:20-12:20 寺平				フラダンス 11:20-12:20 野田				W				定員40名 W				水慣れ 初級クロール 11:45-12:30 小椋				バレーボール 11:15-12:15				エアロマスター 11:20-12:20 野村				定員20名 LES MILLS BODYPUMP 11:20-12:05			
リラクソヨガ 13:25-14:10 MIREI				W				ビギナーエアロ 13:35-14:20 湯山				W				シェイプアクア 13:30-14:15 Tina				W				ボディ スレンダー 11:05-11:50 ムライ				W				定員40名 W				機能改善ウォーキング &ストレッチ 11:30-12:00 松浦				メガダンス 11:20-12:05 YUUKA				呼吸&メンテナンス ヨガ 11:20-12:05 塩見				W				女性専用 W				ZUMBA 11:35-12:20 岩本				ステップ1 11:35-12:20 渋谷				呼吸&フー ヨガ 11:35-12:20 塩見				W				定員40名 W				水慣れ 初級平泳ぎ 11:45-12:30 稲葉				リラクソヨガ 11:20-12:20 田山				エアロファン 11:20-12:20 寺平				フラダンス 11:20-12:20 野田				W				定員40名 W				水慣れ 初級クロール 11:45-12:30 小椋				バレーボール 11:15-12:15				エアロマスター 11:20-12:20 野村				定員20名 LES MILLS BODYPUMP 11:20-12:05			
リラクソヨガ 13:25-14:10 MIREI				W				ビギナーエアロ 13:35-14:20 湯山				W				シェイプアクア 13:30-14:15 Tina				W				ボディ スレンダー 11:05-11:50 ムライ				W				定員40名 W				機能改善ウォーキング &ストレッチ 11:30-12:00 松浦				メガダンス 11:20-12:05 YUUKA				呼吸&メンテナンス ヨガ 11:20-12:05 塩見				W				女性専用 W				ZUMBA 11:35-12:20 岩本				ステップ1 11:35-12:20 渋谷				呼吸&フー ヨガ 11:35-12:20 塩見				W				定員40名 W				水慣れ 初級平泳ぎ 11:45-12:30 稲葉				リラクソヨガ 11:20-12:20 田山				エアロファン 11:20-12:20 寺平				フラダンス 11:20-12:20 野田				W				定員40名 W				水慣れ 初級クロール 11:45-12:30 小椋				バレーボール 11:15-12:15				エアロマスター 11:20-12:20 野村				定員20名 LES MILLS BODYPUMP 11:20-12:05			
リラクソヨガ 13:25-14:10 MIREI				W				ビギナーエアロ 13:35-14:20 湯山				W				シェイプアクア 13:30-14:15 Tina				W				ボディ スレンダー 11:05-11:50 ムライ				W				定員40名 W				機能改善ウォーキング &ストレッチ 11:30-12:00 松浦				メガダンス 11:20-12:05 YUUKA				呼吸&メンテナンス ヨガ 11:20-12:05 塩見				W				女性専用 W				ZUMBA 11:35-12:20 岩本				ステップ1 11:35-12:20 渋谷				呼吸&フー ヨガ 11:35-12:20 塩見				W				定員40名 W				水慣れ 初級平泳ぎ 11:45-12:30 稲葉				リラクソヨガ 11:20-12:20 田山				エアロファン 11:20-12:20 寺平				フラダンス 11:20-12:20 野田				W				定員40名 W				水慣れ 初級クロール 11:45-12:30 小椋				バレーボール 11:15-12:15				エアロマスター 11:20-12:20 野村				定員20名 LES MILLS BODYPUMP 11:20-12:05			
リラクソヨガ 13:25-14:10 MIREI				W				ビギナーエアロ 13:35-14:20 湯山				W				シェイプアクア 13:30-14:15 Tina				W				ボディ スレンダー 11:05-11:50 ムライ				W				定員40名 W				機能改善ウォーキング &ストレッチ 11:30-12:00 松浦				メガダンス 11:20-12:05 YUUKA				呼吸&メンテナンス ヨガ 11:20-12:05 塩見				W				女性専用 W				ZUMBA 11:35-12:20 岩本				ステップ1 11:35-12:20 渋谷				呼吸&フー ヨガ 11:35-12:20 塩見				W				定員40名 W				水慣れ 初級平泳ぎ 11:45-12:30 稲葉				リラクソヨガ 11:20-12:20 田山				エアロファン 11:20-12:20 寺平				フラダンス 11:20-12:20 野田				W				定員40名 W				水慣れ 初級クロール 11:45-12:30 小椋				バレーボール 11:15-12:15				エアロマスター 11:20-12:20 野村				定員20名 LES MILLS BODYPUMP 11:20-12:05			
リラクソヨガ 13:25-14:10 MIREI				W				ビギナーエアロ 13:35-14:20 湯山				W				シェイプアクア 13:30-14:15 Tina				W				ボディ スレンダー 11:05-11:50 ムライ				W				定員40名 W				機能改善ウォーキング &ストレッチ 11:30-12:00 松浦				メガダンス 11:20-12:05 YUUKA				呼吸&メンテナンス ヨガ 11:20-12:05 塩見				W				女性専用 W				ZUMBA 11:35-12:20 岩本				ステップ1 11:35-12:20 渋谷				呼吸&フー ヨガ 11:35-12:20 塩見				W				定員40名 W				水慣れ 初級平泳ぎ 11:45-12:30 稲葉				リラクソヨガ 11:20-12:20 田山				エアロファン 11:20-12:20 寺平				フラダンス 11:20-12:20 野田				W				定員40名 W				水慣れ 初級クロール 11:45-12:30 小椋				バレーボール 11:15-12:15				エアロマスター 11:20-12:20 野村				定員20名 LES MILLS BODYPUMP 11:20-12:05			
リラクソヨガ 13:25-14:10 MIREI				W				ビギナーエアロ 13:35-14:20 湯山				W				シェイプアクア 13:30-14:15 Tina				W				ボディ スレンダー 11:05-11:50 ムライ				W				定員40名 W				機能改善ウォーキング &ストレッチ 11:30-12:00 松浦				メガダンス 11:20-12:05 YUUKA				呼吸&メンテナンス ヨガ 11:20-12:05 塩見				W				女性専用 W				ZUMBA 11:35-12:20 岩本				ステップ1 11:35-12:20 渋谷				呼吸&フー ヨガ 11:35-12:20 塩見				W				定員40名 W				水慣れ 初級平泳ぎ 11:45-12:30 稲葉				リラクソヨガ 11:20-12:20 田山				エアロファン 11:20-12:20 寺平				フラダンス 11:20-12:20 野田				W				定員40名 W				水慣れ 初級クロール 11:45-12:30 小椋				バレーボール 11:15-12:15				エアロマスター 11:20-12:20 野村				定員20名 LES MILLS BODYPUMP 11:20-12:05			
リラクソヨガ 13:25-14:10 MIREI				W				ビギナーエアロ 13:35-14:20 湯山				W				シェイプアクア 13:30-14:15 Tina				W				ボディ スレンダー 11:05-11:50 ムライ				W				定員40名 W				機能改善ウォーキング &ストレッチ 11:30-12:00 松浦				メガダンス 11:20-12:05 YUUKA				呼吸&メンテナンス ヨガ 11:20-12:05 塩見				W				女性専用 W				ZUMBA 11:35-12:20 岩本				ステップ1 11:35-12:20 渋谷				呼吸&フー ヨガ 11:35-12:20 塩見				W				定員40名 W				水慣れ 初級平泳ぎ 11:45-12:30 稲葉				リラクソヨガ 11:20-12:20 田山				エアロファン 11:20-12:20 寺平				フラダンス 11:20-12:20 野田				W				定員40名 W				水慣れ 初級クロール 11:45-12:30 小椋				バレーボール 11:15-12:15				エアロマスター 11:20-12:20 野村				定員20名 LES MILLS BODYPUMP 11:20-12:05			
リラクソヨガ 13:25-14:10 MIREI				W				ビギナーエアロ 13:35-14:20 湯山				W				シェイプアクア 13:30-14:15 Tina				W				ボディ スレンダー 11:05-11:50 ムライ				W				定員40名 W				機能改善ウォーキング &ストレッチ 11:30-12:00 松浦				メガダンス 11:20-12:05 YUUKA				呼吸&メンテナンス ヨガ 11:20-12:05 塩見				W				女性専用 W				ZUMBA 11:35-12:20 岩本				ステップ1 11:35-12:20 渋谷				呼吸&フー ヨガ 11:35-12:20 塩見				W				定員40名 W				水慣れ 初級平泳ぎ 11:45-12:30 稲葉				リラクソヨガ 11:20-12:20 田山				エアロファン 11:20-12:20 寺平				フラダンス 11:20-12:20 野田				W				定員40名 W				水慣れ 初級クロール 11:45-12:30 小椋				バレーボール 11:15-12:15				エアロマスター 11:20-12:20 野村				定員20名 LES MILLS BODYPUMP 11:20-12:05			
リラクソヨガ 13:25-14:10 MIREI				W				ビギナーエアロ 13:35-14:20 湯山				W				シェイプアクア 13:30-14:15 Tina				W				ボディ スレンダー 11:05-11:50 ムライ				W				定員40名 W				機能改善ウォーキング &ストレッチ 11:30-12:00 松浦				メガダンス 11:20-12:05 YUUKA				呼吸&メンテナンス ヨガ 11:20-12:05 塩見				W				女性専用 W				ZUMBA 11:35-12:20 岩本				ステップ1 11:35-12:20 渋谷				呼吸&フー ヨガ 11:35-12:20 塩見				W				定員40名 W				水慣れ 初級平泳ぎ 11:45-12:30 稲葉				リラクソヨガ 11:20-12:20 田山				エアロファン 11:20-12:20 寺平				フラダンス 11:20-12:20 野田				W				定員40名 W				水慣れ 初級クロール 11:45-12:30 小椋				バレーボール 11:15-12:15				エアロマスター 11:20-12:20 野村				定員20名 LES MILLS BODYPUMP 11:20-12:05			
リラクソヨガ 13:25-14:10 MIREI				W				ビギナーエアロ 13:35-14:20 湯山				W				シェイプアクア 13:30-14:15 Tina				W				ボディ スレンダー 11:05-11:50 ムライ				W				定員40名 W				機能改善ウォーキング &ストレッチ 11:30-12:00 松浦				メガダンス 11:20-12:05 YUUKA				呼吸&メンテナンス ヨガ 11:20-12:05 塩見				W				女性専用 W				ZUMBA 11:35-12:20 岩本				ステップ1 11:35-12:20 渋谷				呼吸&フー ヨガ 11:35-12:20 塩見				W				定員40名 W				水慣れ 初級平泳ぎ 11:45-12:30 稲葉				リラクソヨガ 11:20-12:20 田山				エアロファン 11:20-12:20 寺平				フラダンス 11:20-12:20 野田				W				定員40名 W				水慣れ 初級クロール 11:45-12:30 小椋				バレーボール 11:15-12:15				エアロマスター 11:20-12:20 野村				定員20名 LES MILLS BODYPUMP 11:20-12:05			
リラクソヨガ 13:25-14:10 MIREI				W				ビギナーエアロ 13:35-14:20 湯山				W				シェイプアクア 13:30-14:15 Tina				W				ボディ スレンダー 11:05-11:50 ムライ				W				定員40名 W				機能改善ウォーキング &ストレッチ 11:30-12:00 松浦				メガダンス 11:20-12:05 YUUKA				呼吸&メンテナンス ヨガ 11:20-12:05 塩見				W				女性専用 W				ZUMBA 11:35-12:20 岩本				ステップ1 11:35-12:20 渋谷				呼吸&フー ヨガ 11:35-12:20 塩見				W				定員40名 W				水慣れ 初級平泳ぎ 11:45-12:30 稲葉				リラクソヨガ 11:20-12:20 田山				エアロファン 11:20-12:20 寺平				フラダンス 11:20-12:20 野田				W				定員40名 W				水慣れ 初級クロール 11:45-12:30 小椋				バレーボール 11:15-12:15				エアロマスター 11:20-12:20 野村				定員20名 LES MILLS BODYPUMP 11:20-12:05			
リラクソヨガ 13:25-14:10 MIREI				W				ビギナーエアロ 13:35-14:20 湯山				W				シェイプアクア 13:30-14:15 Tina				W				ボディ スレンダー 11:05-11:50 ムライ				W				定員40名 W				機能改善ウォーキング &ストレッチ 11:30-12:00 																																																																															

LesMILLS Virtual lesson Schedule

ご参加は
Bスタジオへ

	Monday月	Tuesday火	Wednesday水	Friday金	Saturday土	Sunday日
0:00	▶ LES MILLS CORE 0:05-0:35	▶ LES MILLS BODYPUMP 0:00-0:30	▶ LES MILLS BODYBALANCE 0:05-0:35		▶ LES MILLS BODYCOMBAT 0:00-0:45	▶ LES MILLS DANCE 0:05-0:35
:30						
1:00	▶ LES MILLS BODYPUMP 0:45-1:15	▶ LES MILLS BODYCOMBAT 0:40-1:10	▶ LES MILLS BODYPUMP 0:45-1:30		▶ LES MILLS DANCE 0:55-1:25	▶ LES MILLS BODYBALANCE 0:45-1:30
:30						
2:00	▶ LES MILLS DANCE 1:25-2:10	▶ LES MILLS DANCE 1:20-2:05	▶ LES MILLS CORE 1:40-2:10		▶ LES MILLS BODYBALANCE 1:35-2:20	▶ LES MILLS BODYPUMP 1:40-2:10
:30						
3:00	▶ LES MILLS BODYCOMBAT 2:20-3:05	▶ LES MILLS BODYBALANCE 2:15-3:00	▶ LES MILLS BODYCOMBAT 2:20-3:05		▶ LES MILLS BODYPUMP 2:30-3:00	▶ LES MILLS CORE 2:20-2:50
:30						
4:00	▶ LES MILLS BODYBALANCE 3:15-4:00	▶ LES MILLS BODYPUMP 3:10-3:40	▶ LES MILLS DANCE 3:15-3:45		▶ LES MILLS CORE 3:10-3:40	▶ LES MILLS BODYCOMBAT 3:00-3:30
:30						
5:00	▶ LES MILLS CORE 4:50-5:20	▶ LES MILLS CORE 3:50-4:20	▶ LES MILLS BODYBALANCE 3:55-4:25		▶ LES MILLS BODYCOMBAT 3:50-4:20	▶ LES MILLS DANCE 3:40-4:10
:30						
6:00	▶ LES MILLS BODYCOMBAT 5:30-6:15	▶ LES MILLS BODYCOMBAT 4:30-5:00	▶ LES MILLS CORE 4:35-5:05		▶ LES MILLS DANCE 4:30-5:00	▶ LES MILLS BODYBALANCE 4:20-4:50
:30						
7:00	▶ LES MILLS DANCE 7:20-7:50	▶ LES MILLS DANCE 5:10-5:40	▶ LES MILLS BODYPUMP 5:15-5:45		▶ LES MILLS BODYPUMP 5:10-5:40	▶ LES MILLS CORE 5:00-5:30
:30						
8:00	▶ LES MILLS BODYCOMBAT 8:00-8:45	▶ LES MILLS BODYPUMP 5:50-6:20	▶ LES MILLS BODYCOMBAT 5:55-6:25		▶ LES MILLS CORE 5:50-6:20	▶ LES MILLS BODYPUMP 5:40-6:25
:30						
9:00	▶ LES MILLS BODYBALANCE 6:25-7:10	▶ LES MILLS CORE 6:30-7:00	▶ LES MILLS DANCE 6:35-7:05		▶ LES MILLS BODYCOMBAT 6:30-7:00	▶ LES MILLS BODYCOMBAT 6:35-7:20
:30						
10:00	▶ LES MILLS DANCE 7:20-7:50	▶ LES MILLS BODYCOMBAT 7:10-7:55	▶ LES MILLS CORE 7:15-7:45		▶ LES MILLS DANCE 7:10-7:55	▶ LES MILLS BODYBALANCE 7:30-8:00
:30						
11:00	▶ LES MILLS BODYCOMBAT 8:00-8:45	WARM ▶ LES MILLS DANCE 8:05-8:50	WARM ▶ LES MILLS BODYBALANCE 7:55-8:40		▶ LES MILLS BODYBALANCE 8:05-8:50	▶ LES MILLS DANCE 8:10-8:55
:30						
12:00	詳細は毎月配布の プログラムスケジュールをご確認下さい					
:30						
13:00						
:30						
14:00						
:30						
15:00						
:30						
16:00						
:30						
17:00						
:30						
18:00						
:30						
19:00						
:30						
20:00						
:30						
21:00	▶ LES MILLS BODYPUMP 21:15-22:00	▶ LES MILLS BODYCOMBAT 21:15-22:00	▶ LES MILLS DANCE 21:15-22:00	▶ LES MILLS BODYBALANCE 21:00-21:45	▶ LES MILLS BODYPUMP 21:20-22:05	▶ LES MILLS DANCE 21:20-22:05
:30						
22:00	▶ LES MILLS BODYCOMBAT 22:10-23:10	▶ LES MILLS BODYCOMBAT 22:15-23:00		▶ LES MILLS BODYPUMP 22:10-22:55	▶ LES MILLS CORE 22:15-23:00	▶ LES MILLS BODYCOMBAT 22:15-23:00
:30						
23:00	▶ LES MILLS CORE 23:20-23:50	▶ LES MILLS DANCE 23:10-23:55		▶ LES MILLS CORE 23:05-23:50	▶ LES MILLS BODYCOMBAT 23:10-23:55	▶ LES MILLS BODYBALANCE 23:10-23:55
:30						