

12月23日(火)～12月29日(月) 年末特別スケジュール

23日(火)						
	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
7:30~8:00	LesMILLS BODYCOMBAT	7:30~9:30	7:30~8:15			
8:00~8:15	LesMILLS BODYATTACK	HOT Free Time	LesMILLS THE TRIP			
8:15~8:45	LesMILLS BODYATTACK	※HOT Free Time無し ※HOT Free Timeは最後の HOT Free Timeとは異なる 温度設定となっております。	LesMILLS THE TRIP			
9:00~9:30	LesMILLS BODYPUMP		9:30~10:00 LesMILLS RPM			
9:30~10:00	LesMILLS BODYPUMP		10:00~10:45			
10:00~10:45	LesMILLS DANCE	HOTヨガミドル ダンスエクササイズ 奥山麻子	10:15~10:45 LesMILLS RPM	10:00~10:45		10:00~10:30 ウォーキングアクティブ ジョーダン・スミス
10:45~11:00	LesMILLS DANCE		11:05~11:50			10:40~11:25 アクアベアック アクアフィットネス 奥山麻子
11:05~11:50	LesMILLS DANCE		11:15~12:00 LesMILLS RPM	11:15~11:45 LesMILLS RPM		11:45~12:15 クロール インター
11:20~12:05	ピラティスフロー		12:15~13:00	12:15~12:45		12:20~12:50 パーソナルスイム 代
12:05~12:20	ピラティスフロー		12:15~13:00 HOTヨガ 卓郎雄	12:15~12:45 LesMILLS RPM		
12:25~13:10	LesMILLS BODYPUMP		13:15~13:45	13:15~13:45 LesMILLS RPM		
13:10~13:25	LesMILLS BODYPUMP		13:15~13:45 LesMILLS RPM	13:15~13:45		
13:25~14:10	LesMILLS BODYBALANCE		14:15~14:45 LesMILLS RPM	14:15~14:45 LesMILLS RPM		
13:30~14:15	LesMILLS BODYBALANCE		15:15~15:45	15:15~15:45 LesMILLS RPM		
14:15~15:20	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
14:35~15:20	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
15:20~16:00	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
15:30~17:30	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
16:00~16:30	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
16:30~17:30	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
17:00~17:30	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
17:30~18:30	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
18:00~18:30	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
18:10~18:55	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
18:30~19:15	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
19:15~20:00	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
20:00~20:30	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
20:30~21:15	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
21:00~21:30	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
21:30~22:00	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
22:00~22:30	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
22:30~23:00	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK		16:15~17:00 HOT Free Time	16:15~16:45 LesMILLS RPM		
23:00~21:25	LesMILLS BODYATTACK	</				

24日(水)						
studioA	スタジオA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
7:30~8:00 LesMILLS DANCE ㊟ ダンスエクササイズ	7:30~9:30 HOT Free Time ※HOT Freeに申し ましては後日の 予約調整が必要な る希望設定になって おります。	7:30~8:15 LesMILLS RPM ビナーにもおすすめ の音楽一試				
8:15~8:45 LesMILLS BODYBALANCE ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ストレッチ						
9:00~9:30 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ		9:00~9:30 LesMILLS sprint ㊟ 燃焼系エクササイズ				
10:00~10:45 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ	10:00~10:45 HOTヨガビナー ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ			10:15~10:45 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ		
10:15~11:00 LesMILLS BODYPUMP ㊟ バーベルエクササイズ (浅川麻呂)		10:30~11:00 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ				
11:20~12:05 LesMILLS BODYATTACK ㊟ HATTY	11:05~11:50 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ			11:15~11:45 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ		
12:25~13:10 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	12:10~12:55 HOTヨガ リッパウォー ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ			12:15~12:45 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	12:00~12:45 セミパーソナル	
13:30~14:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ Yume	13:15~14:00 HOTヨガ リッパウォー ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	13:00~13:45 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		13:15~13:45 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	13:00~13:45 セミパーソナル	
14:35~15:20 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ 石川麻呂	14:20~15:05 HOTヨガビナー ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	14:00~14:45 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		14:15~14:45 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ		
16:30~17:30 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	16:15~17:00 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	16:30~16:00 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ		16:15~16:45 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ		
17:50~18:50 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	17:30~17:50 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	17:00~17:30 LesMILLS sprint ㊟ 燃焼系エクササイズ		17:15~17:45 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	17:10~17:55 セミパーソナル	
18:15~18:30 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	18:00~18:45 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	18:00~18:45 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		18:15~18:45 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	18:00~18:45 セミパーソナル	
19:20~19:35 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	19:00~19:45 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	19:15~19:45 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		19:15~19:45 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	19:00~19:45 セミパーソナル	
20:40~21:25 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	20:30~21:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	20:30~21:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		20:15~20:45 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	20:00~20:45 セミパーソナル	
22:40~23:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	22:30~23:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	22:30~23:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		22:40~23:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	22:30~23:15 セミパーソナル	
23:40~24:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	23:30~24:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	23:30~24:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		23:40~24:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	23:30~24:15 セミパーソナル	
24:40~25:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	24:30~25:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	24:30~25:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		24:40~25:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	24:30~25:15 セミパーソナル	
25:40~26:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	25:30~26:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	25:30~26:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		25:40~26:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	25:30~26:15 セミパーソナル	
26:40~27:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	26:30~27:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	26:30~27:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		26:40~27:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	26:30~27:15 セミパーソナル	
27:40~28:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	27:30~28:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	27:30~28:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		27:40~28:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	27:30~28:15 セミパーソナル	
28:40~29:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	28:30~29:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	28:30~29:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		28:40~29:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	28:30~29:15 セミパーソナル	
29:40~30:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	29:30~30:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	29:30~30:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		29:40~30:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	29:30~30:15 セミパーソナル	
30:40~31:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	30:30~31:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	30:30~31:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		30:40~31:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	30:30~31:15 セミパーソナル	
31:40~32:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	31:30~32:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	31:30~32:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		31:40~32:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	31:30~32:15 セミパーソナル	
32:40~33:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	32:30~33:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	32:30~33:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		32:40~33:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	32:30~33:15 セミパーソナル	
33:40~34:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	33:30~34:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	33:30~34:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		33:40~34:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	33:30~34:15 セミパーソナル	
34:40~35:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	34:30~35:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	34:30~35:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		34:40~35:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	34:30~35:15 セミパーソナル	
35:40~36:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	35:30~36:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	35:30~36:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		35:40~36:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	35:30~36:15 セミパーソナル	
36:40~37:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	36:30~37:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	36:30~37:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		36:40~37:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	36:30~37:15 セミパーソナル	
37:40~38:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	37:30~38:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	37:30~38:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		37:40~38:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	37:30~38:15 セミパーソナル	
38:40~39:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	38:30~39:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	38:30~39:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		38:40~39:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	38:30~39:15 セミパーソナル	
39:40~40:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	39:30~40:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	39:30~40:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		39:40~40:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	39:30~40:15 セミパーソナル	
40:40~41:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	40:30~41:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	40:30~41:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		40:40~41:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	40:30~41:15 セミパーソナル	
41:40~42:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	41:30~42:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	41:30~42:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		41:40~42:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	41:30~42:15 セミパーソナル	
42:40~43:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	42:30~43:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	42:30~43:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		42:40~43:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	42:30~43:15 セミパーソナル	
43:40~44:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	43:30~44:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	43:30~44:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		43:40~44:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	43:30~44:15 セミパーソナル	
44:40~45:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	44:30~45:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	44:30~45:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		44:40~45:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	44:30~45:15 セミパーソナル	
45:40~46:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	45:30~46:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	45:30~46:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		45:40~46:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	45:30~46:15 セミパーソナル	
46:40~47:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	46:30~47:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	46:30~47:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		46:40~47:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	46:30~47:15 セミパーソナル	
47:40~48:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	47:30~48:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	47:30~48:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		47:40~48:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	47:30~48:15 セミパーソナル	
48:40~49:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	48:30~49:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	48:30~49:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		48:40~49:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	48:30~49:15 セミパーソナル	
49:40~50:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	49:30~50:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	49:30~50:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		49:40~50:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	49:30~50:15 セミパーソナル	
50:40~51:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	50:30~51:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	50:30~51:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		50:40~51:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	50:30~51:15 セミパーソナル	
51:40~52:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	51:30~52:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	51:30~52:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		51:40~52:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	51:30~52:15 セミパーソナル	
52:40~53:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	52:30~53:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	52:30~53:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		52:40~53:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	52:30~53:15 セミパーソナル	
53:40~54:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	53:30~54:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	53:30~54:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		53:40~54:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	53:30~54:15 セミパーソナル	
54:40~55:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	54:30~55:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	54:30~55:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		54:40~55:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	54:30~55:15 セミパーソナル	
55:40~56:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	55:30~56:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	55:30~56:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		55:40~56:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	55:30~56:15 セミパーソナル	
56:40~57:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	56:30~57:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	56:30~57:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		56:40~57:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	56:30~57:15 セミパーソナル	
57:40~58:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	57:30~58:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	57:30~58:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		57:40~58:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	57:30~58:15 セミパーソナル	
58:40~59:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	58:30~59:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	58:30~59:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		58:40~59:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	58:30~59:15 セミパーソナル	
59:40~60:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	59:30~60:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	59:30~60:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		59:40~60:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	59:30~60:15 セミパーソナル	
60:40~61:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	60:30~61:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	60:30~61:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		60:40~61:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	60:30~61:15 セミパーソナル	
61:40~62:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	61:30~62:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	61:30~62:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		61:40~62:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	61:30~62:15 セミパーソナル	
62:40~63:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	62:30~63:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	62:30~63:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		62:40~63:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	62:30~63:15 セミパーソナル	
63:40~64:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	63:30~64:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	63:30~64:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		63:40~64:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	63:30~64:15 セミパーソナル	
64:40~65:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	64:30~65:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	64:30~65:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		64:40~65:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	64:30~65:15 セミパーソナル	
65:40~66:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	65:30~66:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	65:30~66:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		65:40~66:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	65:30~66:15 セミパーソナル	
66:40~67:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	66:30~67:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	66:30~67:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		66:40~67:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	66:30~67:15 セミパーソナル	
67:40~68:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	67:30~68:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	67:30~68:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		67:40~68:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	67:30~68:15 セミパーソナル	
68:40~69:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	68:30~69:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	68:30~69:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		68:40~69:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	68:30~69:15 セミパーソナル	
69:40~70:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	69:30~70:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	69:30~70:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		69:40~70:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	69:30~70:15 セミパーソナル	
70:40~71:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	70:30~71:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	70:30~71:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		70:40~71:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	70:30~71:15 セミパーソナル	
71:40~72:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	71:30~72:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	71:30~72:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		71:40~72:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	71:30~72:15 セミパーソナル	
72:40~73:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	72:30~73:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	72:30~73:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		72:40~73:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	72:30~73:15 セミパーソナル	
73:40~74:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	73:30~74:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	73:30~74:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		73:40~74:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	73:30~74:15 セミパーソナル	
74:40~75:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	74:30~75:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	74:30~75:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		74:40~75:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	74:30~75:15 セミパーソナル	
75:40~76:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	75:30~76:15 HOTヨガ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ	75:30~76:15 THE TRIP ㊟ ※音楽・ダンス・ヨガ・ス トレッチ		75:40~76:15 LesMILLS RPM ㊟ ビナーにもおすすめ	75:30~76:15 セミパーソナル	
76:40~77:15 LesMILLS BODYCOMBAT ㊟ 燃焼系エクササイズ HATTY	76:30~77					

25日(木)						
studioA	スタジオB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール	
7:30～8:00 LesMills BODYATTACK ※週3回(月・水・金)に開催 ※10月15日より開催中止		7:30～8:00 LesMills Sprint ※週3回(月・水・金)に開催				
8:15～8:45 LesMills BODYBALANCE ※週3回(月・水・金)に開催		8:15～9:00 LesMills THE TRIP ※10月15日より開催中止				
9:00～9:30 LesMills BODYPUMP ※10月15日より開催中止						
	10:00～10:45 チアダンス フット K-POPエクササイズ YUKAKO		10:15～10:45 LesMills 「YAMAHA」	10:00～10:45 セミパーソナル	10:00～10:30 ウォームアップ KaoRU 10:40～11:25 アクア45 アクアエアロビクス KaoRU 11:45～12:15 手酌 バージョク	
10:10～10:55 新しい13分(10分)の エクササイズ 吉成綾珠	11:05～11:50 フラダンス ハワイの伝統舞 豊岡あさ恵		11:15～11:45 LesMills 「YAMAHA」			
11:15～12:00 東海村サウナスに続く 水泳 TOMOMI	12:10～12:25 Let's 音楽 歌 DECO 有森OKI 満水あかり		12:15～12:45 LesMills 「YAMAHA」	12:00～12:45 セミパーソナル	12:20～12:50 パーソナルスイム 代	
		13:00～13:45 THE TRIP ※10月15日より開催中止		13:00～13:45 セミパーソナル		
	13:10～13:55 ラテンダンス ラテンダンスエクササイズ 和田節子		13:15～13:45 LesMills 「YAMAHA」			
	14:10～14:55 ZUMBA 脂肪燃焼エクササイズ 和田節子		14:15～14:45 LesMills 「YAMAHA」			
14:35～15:20 ラックダンス 吉成あかり		15:15～15:45 LesMills Sprint ※週3回(月・水・金)に開催	15:15～15:45 LesMills 「YAMAHA」	15:00～15:45 セミパーソナル	16:30～16:30	
15:40～16:40 Les Mills スタジオ ※10月15日より開催中止 ※10月15日より開催中止	16:30～17:30 ジュニアフィットネス スクール 和田節子		16:15～16:45 LesMills 「YAMAHA」	16:00～16:45 セミパーソナル	ジュニアスイミング スクール	
		17:15～18:00 LesMills RPM ※10月15日より開催中止	17:15～17:45 LesMills 「YAMAHA」	17:00～17:45 セミパーソナル	ジュニアスイミング スクール	
17:30～18:00 UPDOWN トランジションエクササイズ 橋本開	17:50～18:50 ジュニアフィットネス スクール 和田節子		18:15～18:45 LesMills 「YAMAHA」		ジュニアスイミング スクール	
18:30～19:15 SALATION Beleno ※週3回(月・水・金)に開催 ※10月15日より開催中止		19:00～19:45 LesMills RPM ※10月15日より開催中止	19:15～19:45 LesMills 「YAMAHA」	19:00～19:45 セミパーソナル	19:00～19:30 ジュニアスイム パーソナル	
19:30～20:05 LesMills BODYPUMP ※週3回(月・水・金)に開催	19:30～20:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 橋本開	20:15～21:00 LesMills THE TRIP ※10月15日より開催中止	20:15～20:45 LesMills 「YAMAHA」	20:00～20:45 セミパーソナル		
20:35～21:20 LesMills BODYATTACK ※週3回(月・水・金)に開催	20:30～21:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 橋本開			21:00～21:45 セミパーソナル		

27日(土)						
	スタジオA	スタジオB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
8:30～9:00	LesMILLS DANCE					8:30～9:30
9:15～9:45	LesMILLS BODYBALANCE					ジュニアスイミング スクール
10:00～10:30	LesMILLS BODYBALANCE					8:30～10:30
10:15～11:00	LesMILLS BODYPUMP	MEDICOMFIT2 ダンスエクササイズ YUNOKI	LesMILLS THE TRIP	10:15～10:45 LesMILLS BODYBALANCE	10:00～10:45 セミパーソナル	ジュニアスイミング スクール
11:05～11:50	LesMILLS GRIT ATHLETIC	11:05～11:50 ヨガ タカヒロタチス 山田美穂子	11:15～11:45 LesMILLS RPM	11:15～11:45 LesMILLS BODYBALANCE	11:00～11:45 セミパーソナル	10:30～11:30
12:10～12:55	リラックスヨガ 成田麻理	12:10～12:55 LesMILLS BODYCOMBAT	12:15～12:45 LesMILLS sprint	12:15～12:45 LesMILLS BODYBALANCE	12:00～12:45 セミパーソナル	ベビースイミング スクール
13:20～14:05	UBOUND ヨガエクササイズ 綾井照	13:15～14:00 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス 和田静子	13:15～14:00 LesMILLS THE TRIP	13:15～13:45 LesMILLS BODYBALANCE	13:00～13:45 セミパーソナル	13:30～14:30
14:25～15:10	ランジンス ランジンスエクササイズ 和田静子		14:30～15:15 LesMILLS THE TRIP	14:15～14:45 LesMILLS BODYBALANCE	14:00～14:45 セミパーソナル	ジュニアスイミング スクール
15:45～16:30	スリムフローヨガ 内藤夢紗		15:40～16:25 LesMILLS RPM	15:15～15:45 LesMILLS BODYBALANCE	15:00～15:45 セミパーソナル	14:30～15:30
16:50～17:35	NINSA ヨガコア	16:00～16:00 ジュニア体育 スクール	17:15～17:45 LesMILLS RPM	16:15～16:45 LesMILLS BODYBALANCE	16:00～16:45 セミパーソナル	ジュニアスイミング スクール
18:00～18:45	LesMILLS BODYSTEP					16:30～17:30
19:05～19:50	sprint ヒップホップダンス YUUKI					ジュニアスイミング スクール
19:15～20:00	LesMILLS BODYCOMBAT					17:30～18:00
						ジュニアスイム パズナル
					</	

28日(日)						
	スタジオA	スタジオB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
	8:30～9:00 LesMills BODYPUMP					8:30～9:30 ジョニアスイミング スクール
	9:15～9:45 LesMills BODYCOMBAT					9:30～10:30 ジョニアスイミング スクール
	9:45～10:30 リラックスヨガ＆ ヨガニードラ 朝の瞑想 (ヨガ初級者) CHE	10:00～10:45 LesMills THE TRIP	10:15～10:45 ヨガ 《マニマニ》	1000～1045		10:30～11:30 ジョニアスイミング スクール
	10:00～11:00 UBOUND トランポリンエクササイズ Kana	10:00～11:35 ヨガ＆ストレッチ＆ヨガニードラ Morita	11:15～12:00 LesMills THE TRIP	11:15～11:45 ヨガ 《マニマニ》	1100～1145	10:30～11:30 横子スイミング スクール
	11:30～12:15 ヨガ? TRIP ビッドトレニング YUZUKI	12:00～12:45 HOTヨガ 希望者同級 希望者同級者中心に初級者も TAKE	12:30～13:15 LesMills RPM	12:15～12:45 ヨガ 《マニマニ》	1200～1245	11:30～12:30 ペベースイミング スクール
	12:35～13:20 LesMills BODIATTACK 希望者中心にヨガ初心者も 横山景葉	参加費1,300円 13:00～14:00 スベシヤル HOTヨガ14:00 60分短縮版が好評! 初級者も TAKE	13:45～14:15 sprint LesMills THE TRIP	13:15～13:45 ヨガ 《マニマニ》	1300～1345	13:30～14:30 ジョニアスイミング スクール
	13:40～14:25 LesMills BODYPUMP 希望者中心にヨガ初心者 横山景葉	14:20～15:05 HOTヨガ ダンス 希望者中心にヨガ初心者も 川谷幸子	14:45～15:30 LesMills THE TRIP パーソナルヨガカレッジレッスン 渡邊晴海	14:15～14:45 ヨガ 《マニマニ》	1400～1445	14:30～15:30 ジョニアスイミング スクール
	14:30～15:25 LesMills ダンスエクササイズ YUZUKI&AKI	15:25～16:10 HOTヨガ リフレクショ 希望者中心にヨガ初心者も 鈴木一平	15:15～15:45 ヨガ 《マニマニ》	15:15～15:45		15:30～16:30 ジョニアスイミング スクール
	15:55～16:40 LesMills BODYCOMBAT 希望者中心にヨガ初心者 MIJKA	16:30～17:15 HOTヨガフット 希望者中心にヨガ初心者も 藤井照	16:00～16:45 LesMills RPM	16:15～16:45 ヨガ 《マニマニ》	1600～1645	16:30～17:00 ジョニアスイム パールン
	参加費3,000円 17:00～18:00 LesMills ビナーニニエクササイズ Sachie		17:15～18:00 LesMills THE TRIP	17:15～17:45 ヨガ 《マニマニ》	1700～1745	
					1800～1845	

29日(月)						
スタジオ			ジム	LC GYM	プール	
studioA	studioB	studio CHAIN				
7:30~8:00 LesMILLS BODYPUMP ② 10分ハーフエクササイズ		7:30~8:00 LesMILLS RPM ② 10分ハーフエクササイズ				
8:15~8:45 LesMILLS BODYCOMBAT ② 短距離エクササイズ		8:15~9:00 LesMILLS THE TRIP ② バーナムライヴ(バーナム・レス)				
9:15~10:00 チアダンス ② K-POPエクササイズ アンダーソン香子	9:00~9:45 陸奥ヨガ 赤松のバンスを聴くヨガ keiko					
10:15~11:00 トランジションエクササイズ ② Kana		10:30~11:00 LesMILLS Sprint ② 短距離エクササイズ	10:15~10:45 ② ((YRPM+))		10:15~10:45 水中ウォーキング 森田さゆり 10:55~11:40 アクア45 アクアプロビンス 森田さゆり	
11:25~12:10 サンバ アラハリアンダンスを聴く ピリー	11:10~11:55 リラクゼーションヨガ 宮田中樹の音楽(1)流芳 田中真紀		11:15~11:45 ② ((YRPM+))	11:00~11:45 セミパーソナル	10:55~11:40 アクア45 アクアプロビンス 森田さゆり	
12:30~13:15 LesMILLS BODYCOMBAT 短距離エクササイズ 田村真紀	12:20~13:05 ピラティスフロー 静好・インターナショナル音楽 尚悦		12:15~12:45 ② ((YRPM+))	12:00~12:45 セミパーソナル	12:00~12:30 バタフライ ベージック	
13:35~14:20 エアロビクス 〜短距離エクササイズ エマ・静好の音楽 尚悦	13:25~14:25 Mele Hula 2 Mahalo2025 バーナム・レス(バーナム・レス) 梅橋弘子		13:15~13:45 ② ((YRPM+))		12:45~13:10 バーナムライヴ 追加収録	
14:50~15:35 LesMILLS BODYSTEP ステップエクササイズ 奥山あゆ子		13:45~14:30 LesMILLS THE TRIP ② 田村真紀	14:15~14:45 ② ((YRPM+))	14:00~14:45 セミパーソナル		
16:10~16:55 LesMILLS BODYATTACK ② 短距離エクササイズ 細井洋斗	15:00~16:00 LesMILLS RPM ② 短距離エクササイズ ZUMBA ② 短距離エクササイズ 土井美貴	16:00~16:00 LesMILLS RPM ② 短距離エクササイズ ZUMBA ② 短距離エクササイズ 土井美貴	15:15~15:45 ② ((YRPM+))	15:00~15:45 セミパーソナル	予約不要! 15:00~17:00	
17:25~18:10 LesMILLS BODYCOMBAT 短距離エクササイズ 田々さくら	17:50~18:35 短距離エクササイズ ボウリング 短距離エクササイズ MWA	18:30~17:00 LesMILLS RPM ② 短距離エクササイズ ZUMBA ② 短距離エクササイズ 土井美貴	17:15~17:45 ② ((YRPM+))		深夜の健康スィム 〜108本〜	
18:30~19:15 LesMILLS BODYPUMP バーナムライヴエクササイズ 浅川朋香		18:15~18:45 ② ((YRPM+))	18:15~18:45 ② ((YRPM+))	18:00~18:45 セミパーソナル		
		19:15~19:45 ② ((YRPM+))	19:15~19:45 ② ((YRPM+))	19:00~19:45 セミパーソナル		
		20:15~20:45 ② ((YRPM+))	20:15~20:45 ② ((YRPM+))	20:00~20:45 セミパーソナル		
				21:00~21:45 セミパーソナル		

【プログラムご参加について】

- ・プログラムは全てWEB予約制となります。
- ・マークが付いているプログラムは予約不要です。
- ・予約したプログラムが終了後、次の予約が可能となります。
- ・予約のキャンセルについては、プログラム開始15分前までに、WEB上にてご自身でキャンセル登録が必要となります。※電話での受付はできません。
- ・プログラム予約時に場所の指定も可能です。お好きな場所をお選びください。
- ・すべてのプログラム開始後のスタジオ・プール入場(プログラムへの参加)はお断りさせていただきます。
- ・ジュニアスイミング開講中、最大4コース使用させていただきます。
- ・他、ジュニアスイミング開講中は、ウォーキングコースと遊泳コースは、各1コースずつとさせていただきます。
- ・LC GYMセッションは開始5分前より入室いただけます。
- ・LC GYMの開講スケジュールはあくまで予定となります。予約者が不在の場合に限り、予告なく予約枠を削除させていただきます場合がございます。

有料クラスについて

火曜日 20:40～BODYJAM ¥550

日曜日 10:00～UBOUND ¥550

- ・予約方法、予約システムは通常レッスンと同様となります。WEBまたはアプリからご予約ください。
- ・お支払いはレッスン当日にフロント精算機にてお願いいたします。詳細は予約画面の備考欄に記載させていただきます。
- ・担当者代行の場合は無料レッスンとなります。

～フットサルコート特別イベント～

12月29日(月) 12:30～14:00

【太陽礼拝108ヨガ】担当: CHIE

詳細は後日公開！

- ・**¥**マークのレッスンは有料イベントとなります。
- ・有料イベントは
12月9日(火) 12:00より予約開始となります。
(アプリ、イベントよりご予約ください。)
- ・有料イベントのキャンセル期限はイベント前日までとなっております。期限以降の返金は出来かねますので把握のほどお願いいたします。
- ・無料クラスは通常通りの予約となります。
- ・急遽スケジュール内容を変更する場合もございます。あらかじめご了承ください。
- ・29日は、22時に完全閉館となります。お間違いないようお願いいたします。

【スタジオ定員人数】

studio A

定員人数30名⇒赤シール

※GRIT→20名

studio