




# 祝日スケジュール

		4/29 <small>TU</small>					
		STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D		
0:00						0:00	
0:15		LES MILLS BODYPUMP 0:00-0:30	DANCE		AERO 0:00-0:30	0:15	
0:30						0:30	
0:45		LES MILLS BODYCOMBAT 0:45-1:15	LES MILLS BODYATTACK 0:30-1:00	THE TRIP 0:15-1:00	UBOUND 0:45-1:15	0:45	
1:00						1:00	
1:15			CORE 1:15-1:45	sprint 1:15-1:45	FIGHTDO 1:30-2:00	1:15	
1:30		LES MILLS BODYATTACK 1:30-2:00				1:30	
1:45						1:45	
2:00			LES MILLS BODYCOMBAT 2:00-2:30	THE TRIP 2:00-2:45	MEGADANZ 2:15-2:45	2:00	
2:15						2:15	
2:30		LES MILLS BODYBALANCE 2:15-3:00				2:30	
2:45			DANCE 2:45-3:15			2:45	
3:00				RPM 3:00-3:30	POWER 3:00-3:30	3:00	
3:15		LES MILLS BODYCOMBAT 3:15-3:45	LES MILLS BODYPUMP 3:30-4:00			3:15	
3:30						3:30	
3:45						3:45	
4:00		LES MILLS BODYBALANCE 4:00-4:45	DANCE 4:15-4:45	THE TRIP 3:45-4:30	MEGADANZ 3:45-4:15	4:00	
4:15					UBOUND 4:30-5:00	4:15	
4:30						4:30	
4:45						4:45	
5:00		LES MILLS BODYPUMP 5:00-5:30	CORE 5:00-5:30	THE TRIP 4:45-5:30	AERO 5:15-5:45	5:00	
5:15						5:15	
5:30						5:30	
5:45		LES MILLS BODYATTACK 5:45-6:15	LES MILLS BODYPUMP 5:45-6:15	sprint 5:45-6:15	FIGHTDO 6:00-6:30	5:45	
6:00						6:00	
6:15		LES MILLS BODYCOMBAT 6:30-7:00	LES MILLS BODYATTACK 6:30-7:00	THE TRIP 6:30-7:15	UBOUND 6:45-7:15	6:15	
6:30						6:30	
6:45						6:45	
7:00		LES MILLS BODYPUMP 7:15-7:45	DANCE 7:15-7:45	RPM 7:30-8:00	HYPER C 7:30-8:00	7:00	
7:15						7:15	
7:30						7:30	
7:45						7:45	
8:00		LES MILLS BODYBALANCE 8:00-8:45	CORE 8:00-8:30	THE TRIP 8:15-9:00	POWER 8:15-8:45	8:00	
8:15						8:15	
8:30						8:30	
8:45						8:45	
9:00			LES MILLS BODYCOMBAT 8:45-9:15		UBOUND 9:00-9:30	9:00	
9:15						9:15	
9:30				THE TRIP 9:15-10:00		9:30	
9:45			LES MILLS BODYPUMP 9:30-10:00			9:45	
10:00					HYPER C 9:45-10:15	10:00	
10:15						10:15	
10:30		<b>B</b> エアロ サーキット 神山 10:00-10:45		sprint 10:15-10:45		10:30	
10:45			LES MILLS BODYBALANCE 10:30-11:45		POWER 10:30-11:00	10:45	
11:00				THE TRIP 11:00-11:45	UBOUND 11:15-11:45	11:00	
11:15						11:15	
11:30		<b>B</b> ZUMBA YUUKA 11:00-12:00				11:30	
11:45						11:45	
12:00			LES MILLS BODYPUMP 12:00-12:30	RPM 12:00-12:30	AERO 12:00-12:30	12:00	
12:15						12:15	
12:30		<b>B</b> YOGA BASIC MAYUMI 12:15-13:00				12:30	
12:45			DANCE 12:45-13:15	THE TRIP 12:45-13:30		12:45	
13:00					POWER 13:00-13:30	13:00	
13:15						13:15	
13:30						13:30	
13:45		<b>SP</b> BODY ATTACK &TEC 三田寺&Heero 13:15-14:30	CORE 13:30-14:00		UBOUND 13:45-14:15	13:45	
14:00				THE TRIP 13:45-14:30		14:00	
14:15						14:15	
14:30			LES MILLS BODYCOMBAT 14:15-14:45		HYPER C 14:30-15:00	14:30	
14:45						14:45	
15:00				sprint 14:45-15:15		15:00	
15:15			GRIT 15:00-15:30		UBOUND 15:15-15:45	15:15	
15:30		<b>SP</b> BODY PUMP &TEC 三田寺&尾花 15:00-16:15		THE TRIP 15:30-16:15		15:30	
15:45			DANCE 15:45-16:15			15:45	
16:00					OXIGENO 16:00-16:30	16:00	
16:15						16:15	
16:30						16:30	
16:45			CORE 16:30-17:00	RPM 16:30-17:00		16:45	
17:00		<b>SP</b> BODY COMBAT &TEC 三田寺&尾花 16:45-18:00			POWER 16:45-17:15	17:00	
17:15			LES MILLS BODYPUMP 17:15-17:45	THE TRIP 17:15-18:00		17:15	
17:30					FIGHTDO 17:30-18:00	17:30	
17:45						17:45	
18:00			LES MILLS BODYATTACK 18:00-18:30			18:00	
18:15						18:15	
18:30				THE TRIP 18:15-19:00	MEGADANZ 18:15-18:45	18:30	
18:45						18:45	
19:00		LES MILLS BODYBALANCE 18:45-19:30	LES MILLS BODYCOMBAT 18:45-19:15		UBOUND 19:00-19:30	19:00	
19:15						19:15	
19:30				sprint 19:15-19:45		19:30	
19:45			CORE 19:30-20:00			19:45	
20:00		LES MILLS BODYCOMBAT 19:45-20:15		THE TRIP 20:00-20:45	FIGHTDO 19:45-20:15	20:00	
20:15						20:15	
20:30			LES MILLS BODYPUMP 20:15-20:45			20:30	
20:45		LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:00				20:45	
21:00						21:00	
21:15			LES MILLS BODYBALANCE 21:00-21:45	RPM 21:00-21:30	UBOUND 21:00-21:30	21:15	
21:30		LES MILLS BODYATTACK 21:15-21:45				21:30	
21:45						21:45	
22:00		LES MILLS BODYCOMBAT 22:00-22:30	DANCE 22:00-22:30	THE TRIP 21:45-22:30	HYPER C 21:45-22:15	22:00	
22:15						22:15	
22:30					MEGADANZ 22:30-23:00	22:30	
22:45			LES MILLS BODYATTACK 22:45-23:15	sprint 22:45-23:15		22:45	
23:00		LES MILLS BODYBALANCE 22:45-23:30			UBOUND 23:15-23:45	23:00	
23:15						23:15	
23:30				RPM 23:30-24:00		23:30	
23:45						23:45	
24:00						24:00	

通常スケジュールより一部変更しているところがございます。

# 4月レッスンスケジュール

S 660円 A 550円 B 440円 C 330円 D 220円 E 110円

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
	A	D	D	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D
9:00		簡単ストレッチ 大岡 9:25-9:45	1日-15日 肩こりケア 8日-22日 腰痛ケア 簡単筋膜リリース 松野 9:25-9:45		ヨガでリフレッシュ MAYUMI 9:00-9:45									
10:00			エアロサーキット 神山 10:00-10:45		ラテンエアロ 10:00-10:45		3日-17日 腰痛ケア 10日-24日 肩こりケア 簡単筋膜リリース 松野 10:25-10:45		25日のみ ZUMBA® SALSAITION Yachi 10:30-11:30		初級エアロ 神山 10:30-11:15		6日-20日 10:30-11:00 DANCE[VR] ラテンエアロ 10:30-11:15	
11:00	キッズジム 10:00-13:00		キッズジム 10:00-13:00		キッズジム 10:00-13:00		キッズジム 10:00-13:00	キッズジム 10:00-13:00	キッズジム 10:00-13:00		キッズジム 10:00-13:00		27日のみ 11:30-12:45 ZUMBA MACHIKO 11:30-12:30	
12:00		ZUMBA YUUKA 11:00-12:00		ZUMBA MACHIKO 11:00-12:00		ZUMBA MACHIKO 11:00-12:00		ZUMBA MACHIKO 11:00-12:00			マットサイエンス 神山 11:30-12:15		ZUMBA MACHIKO 11:30-12:30	
13:00	REEJAM 土屋 13:00-13:45							この腕・背中 シェイプヨガ MAYUMI 12:00-13:10		19日 BODYPUMP / 036		ZUMBA MACHIKO 12:30-13:30		この時間はバーチャルレッスンを お楽しみください。
14:00	 <p>この時間はバーチャルレッスンをお楽しみください。</p>													
15:00												体幹美BODYヨガ MAYUMI 14:00-15:10		この時間はバーチャルレッスンを お楽しみください。
16:00												NEW REEJAM 土屋 16:00-16:45		この時間はバーチャルレッスンを お楽しみください。
17:00												ZUMBA 土屋 17:00-18:00		この時間はバーチャルレッスンを お楽しみください。
18:00														
19:00	BODYPUMP 尾花 優 19:00-20:00	YOGA BASIC MAYUMI 18:30-19:15			2日-9日 REEJAM® HIPHOP YUUKA 19:00-19:45				4日-11日 / 036 18日-25日 / narumi					
20:00	BODYCOMBAT 尾花 優 20:15-21:00	この腕・背中 シェイプヨガ MAYUMI 19:30-20:40	POPピラティス MI 19:10-19:40		9日のみ Heero BODYATTACK narumi 19:15-19:45			UBOUND narumi 19:00-19:30		BODYPUMP narumi 19:00-19:45				
21:00		SALSAITION MI 20:00-21:00		BODYCOMBAT Heero 19:50-20:50		ZUMBA YUUKA 20:00-21:00		BODYCOMBAT Heero 20:00-21:00		3日-17日 / narumi 10日-24日 / 036				
22:00														

4月29日(火)は祝日のため特別スケジュールです。詳細は別紙をご確認ください。