

# 2月レッスンスケジュール

[illegible]

11日・23日特別スケジュールとなります。詳細は別紙をご確認ください。



# 祝日スケジュール

2/11 WED				2/23 MON			
	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C		STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C
0:00	HYPER C 0:00-0:30	美姿勢ヨガ 0:00-0:45	LES MILLS BODYATTACK 0:30-1:00	0:00	UBOUND 0:00-0:30	Deep Stretch Yoga 0:00-0:50	LES MILLS BODYBALANCE 0:00-0:45
0:15				0:15			
0:30				0:30			
0:45				0:45			
1:00	AERO 0:45-1:15			1:00	FIGHT DO 0:45-1:15		
1:15		カラダほくし ストレッチ 1:00-1:35	LES MILLS BODYPUMP 1:00-1:30	1:15		カラダほくし ストレッチ 1:05-1:40	LES MILLS BODYPUMP 1:00-1:30
1:30	POWER 1:30-2:00		LES MILLS BODYBALANCE 1:15-2:00	1:30	POWER 1:30-2:00		
1:45				1:45			
2:00		腰痛軽減 ストレッチ 1:50-2:20	LES MILLS BODYCOMBAT 2:15-2:45	2:00		腰痛軽減 ストレッチ 1:55-2:25	LES MILLS BODYCOMBAT 1:45-2:15
2:15	UBOUND 2:15-2:45			2:15	AERO 2:15-2:45		
2:30				2:30			
2:45		リフレッシュ ヨガ 2:35-3:20	LES MILLS BODYPUMP 3:00-3:30	2:45		美姿勢ヨガ 2:40-3:25	LES MILLS BODYATTACK 2:30-3:00
3:00	MEGADANZ 3:00-3:30			3:00	MEGADANZ 3:00-3:30		
3:15				3:15			
3:30		姿勢改善 ピラティス 3:35-4:05	LES MILLS BODYATTACK 3:45-4:15	3:30		姿勢改善 ピラティス 3:40-4:10	LES MILLS BODYBALANCE 3:15-4:00
3:45	HYPER C 3:45-4:15			3:45	UBOUND 3:45-4:15		
4:00		簡単カンフー 4:20-4:50	LES MILLS DANCE 4:30-5:00	4:00	HYPER C 4:30-5:00		LES MILLS BODYPUMP 4:15-4:45
4:15	POWER 4:30-5:00			4:15			
4:30				4:30			
4:45				4:45			
5:00		立位姿勢改善 ピラティス 5:05-5:50	LES MILLS BODYATTACK 5:15-5:45	5:00		立位姿勢改善 ピラティス 5:10-5:55	LES MILLS BODYCOMBAT 5:00-5:30
5:15	UBOUND 5:15-5:45			5:15	MEGADANZ 5:15-5:45		
5:30				5:30			
5:45				5:45			
6:00		Deep Stretch Yoga 6:05-6:55	LES MILLS CORE 6:00-6:30	6:00	POWER 6:00-6:30	初級エアロ 6:10-6:50	LES MILLS BODYBALANCE 5:45-6:30
6:15	POWER 6:00-6:30			6:15			
6:30				6:30			
6:45	AERO 6:45-7:15		LES MILLS BODYCOMBAT 6:45-7:15	6:45	MEGADANZ 6:45-7:15		LES MILLS BODYCOMBAT 6:45-7:15
7:00		簡単カンフー 7:10-7:40	LES MILLS BODYPUMP 7:30-8:00	7:00		リフレッシュヨガ 7:05-7:50	LES MILLS BODYPUMP 7:30-8:00
7:15				7:15			
7:30	UBOUND 7:30-8:00			7:30	AERO 7:30-8:00		
7:45		姿勢改善 ピラティス 7:55-8:25	LES MILLS BODYATTACK 8:15-8:45	7:45			
8:00	MEGADANZ 8:15-8:45			8:00	FIGHT DO 8:15-8:45		LES MILLS CORE 8:15-8:45
8:15				8:15			
8:30				8:30			
8:45				8:45			
9:00		初中級 ダンスエアロ 8:40-9:25	LES MILLS BODYPUMP 9:00-9:30	9:00			
9:15	FIGHT DO 9:00-9:45			9:15	POWER 9:00-9:30	カラダほくし ストレッチ 8:55-9:30	LES MILLS BODYBALANCE 9:00-9:45
9:30				9:30			
9:45				9:45			
10:00		カラダほくし ストレッチ 9:40-10:15	LES MILLS CORE 9:45-10:15	10:00	AERO 9:45-10:15	美姿勢ヨガ 9:45-10:30	LES MILLS BODYCOMBAT 10:00-10:45
10:15	B ヨガで リフレッシュ MAYUMI 10:00-10:45			10:15			
10:30		ヒップアップ エクササイズ 10:30-11:05	LES MILLS BODYCOMBAT 10:30-11:00	10:30	MEGADANZ 10:30-11:00		
10:45				10:45			
11:00				11:00		簡単カンフー 10:45-11:15	LES MILLS BODYATTACK 10:45-11:15
11:15				11:15			
11:30	B ZUMBA MACHIKO 11:00-12:00		LES MILLS BODYPUMP 11:15-11:45	11:30	UBOUND 11:15-11:45		
11:45		リフレッシュヨガ 11:20-12:05		11:45		腰痛改善 プログラム 11:30-12:20	LES MILLS BODYBALANCE 11:30-12:15
12:00				12:00			
12:15			LES MILLS DANCE 12:00-12:30	12:15	OXIGENO 12:00-12:30		
12:30	AERO 12:15-12:45			12:30			
12:45		腰痛改善 プログラム 12:20-13:10		12:45		姿勢改善 ピラティス 12:35-13:05	LES MILLS BODYPUMP 12:30-13:00
13:00			LES MILLS BODYCOMBAT 12:45-13:15	13:00	FIGHT DO 12:45-13:15		
13:15	POWER 13:00-13:30			13:15			
13:30		姿勢改善 ピラティス 13:25-13:55	LES MILLS BODYBALANCE 13:30-14:15	13:30		美尻エクササイズ 13:20-13:50	LES MILLS BODYCOMBAT 13:15-13:45
13:45				13:45	OXIGENO 13:30-14:00		
14:00	MEGADANZ 13:45-14:15			14:00			
14:15				14:15		初中級 ダンスエアロ 14:05-14:50	LES MILLS DANCE 14:00-14:30
14:30		ピラティス 14:10-15:00	LES MILLS CORE 14:30-15:00	14:30	UBOUND 14:15-14:45		
14:45	FIGHT DO 14:30-15:00			14:45			LES MILLS CORE 14:45-15:15
15:00				15:00			
15:15				15:15	MEGADANZ 15:00-15:30		
15:30	C BODYATTACK Heero 15:15-15:45	美尻 エクササイズ 15:15-15:45	LES MILLS DANCE 15:15-15:45	15:30		初級エアロ 15:05-15:45	LES MILLS BODYCOMBAT 15:30-16:00
15:45				15:45			
16:00				16:00	FIGHT DO 15:45-16:15		
16:15	A BODY COMBAT Heero 16:00-17:00	初級エアロ 16:00-16:40	LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-16:30	16:15		立位姿勢改善 ピラティス 16:00-16:45	LES MILLS BODYPUMP 16:15-16:45
16:30				16:30			
16:45				16:45	OXIGENO 16:30-17:00		
17:00			LES MILLS CORE 16:45-17:15	17:00			
17:15		立位姿勢改善 ピラティス 16:55-17:40		17:15			LES MILLS DANCE 17:00-17:30
17:30	B ZUMBA YUUKA 17:15-18:15		LES MILLS BODYBALANCE 17:30-18:15	17:30	UBOUND 17:15-17:45	ピラティス 17:00-17:50	
17:45				17:45			
18:00				18:00			LES MILLS CORE 17:45-18:15
18:15		サーキット & ストレッチ 17:55-18:30		18:15	MEGADANZ 18:00-18:45	初級ステップ 18:05-18:40	
18:30				18:30			
18:45	C からだスキャン セルフマッサージ YUUKA 18:30-19:00		LES MILLS DANCE 18:30-19:00	18:45			LES MILLS BODYCOMBAT 18:30-19:15
19:00		初中級ステップ 18:45-19:30		19:00		サーキット トレーニング 18:55-19:30	
19:15				19:15	POWER 19:00-19:30		
19:30	UBOUND 19:15-19:45		LES MILLS BODYATTACK 19:15-19:45	19:30			LES MILLS BODYATTACK 19:30-20:00
19:45				19:45			
20:00				20:00	UBOUND 19:45-20:15	リフレッシュ ヨガ 19:45-20:30	
20:15	AERO 20:00-20:30	Deep Stretch Yoga 19:45-20:35	LES MILLS BODYCOMBAT 20:00-21:00	20:15			LES MILLS DANCE 20:15-20:45
20:30				20:30			
20:45				20:45	FIGHT DO 20:30-21:00		
21:00				21:00			
21:15	POWER 20:45-21:30	バーニング ファイター 20:50-21:20		21:15		初級ステップ 20:45-21:20	LES MILLS BODYPUMP 21:00-21:30
21:30			LES MILLS BODYATTACK 21:15-22:00	21:30	AERO 21:15-21:45		
21:45				21:45		美姿勢ヨガ 21:35-22:20	LES MILLS CORE 21:45-22:15
22:00	OXIGENO 21:45-22:15	立位姿勢改善 ピラティス 21:35-22:20		22:00			
22:15			LES MILLS CORE 22:15-22:45	22:15	FIGHT DO 22:00-23:00	Deep Stretch Yoga 22:35-23:25	LES MILLS BODYPUMP 22:30-23:00
22:30	UBOUND 23:30-23:00			22:30			
22:45		美姿勢ヨガ 22:35-23:20	LES MILLS BODYATTACK 23:00-23:30	22:45			
23:00				23:00			
23:15	MEGADANZ 23:15-23:45		LES MILLS BODYPUMP	23:15	AERO 23:15-23:45		LES MILLS BODYBALANCE 23:15-23:45
23:30				23:30			
23:45				23:45			
24:00				24:00			

・レズミルズ[VR]

・ラディカル[VR]

・HF24[VR]

・バーチャルレッスン[無料]

■・レズミルズ[VR] ■・ラディカル[VR] ■・HF24[VR] ■・バーチャルレッスン[無料]

# 2月レッスンスケジュール

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

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
	A	C	A	C	A	C	A	C	A	C	A	C	A	C	
9:00		3日・17日 腰痛ケア 10日・24日 肩こりケア													9:00
			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															10:00
			エアロサーキット 神山 10:00-10:45		ラテンエアロ MASAMI 10:00-10:45										
11:00				25日 10:00-10:45 AERO[VR]											11:00
12:00				26日 代行/水沼											12:00
13:00															13:00
14:00															14:00
15:00															15:00
16:00															16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00															19:00
20:00															20:00
21:00															21:00
22:00															22:00

11日・23日特別スケジュールとなります。詳細は別紙をご確認ください。