

2月レッスンスケジュール

MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			
STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	
0:00	0:15	0:30	0:45	1:00	1:15	1:30	1:45	2:00	2:15	2:30	2:45	3:00	3:15	3:30	3:45	4:00	4:15	0:00
0:00-0:30	Deep Stretch Yoga 0:00-0:50	Leomil's BODYBALANCE 0:00-0:45	Sc. AERO 0:00-0:30	リフレッシュヨガ 0:00-0:45	Leomil's BODYPUMP 0:15-0:45	Sc. AERO 0:00-0:30	リフレッシュヨガ 0:00-0:45	Leomil's BODYATTACK 0:15-0:45	Sc. AERO 0:00-0:30	Deep Stretch Yoga 0:00-0:50	Leomil's BODYPUMP 0:00-0:45	Sc. AERO 0:00-0:30	リフレッシュヨガ 0:00-0:45	Leomil's BODYATTACK 0:15-0:45	Sc. AERO 0:00-0:30	リフレッシュヨガ 0:00-0:45	Leomil's BODYBALANCE 0:00-0:30	リフレッシュヨガ 0:00-0:45
0:45-1:15	カラダほぐしストレッチ 1:05-1:40	Leomil's BODYPUMP 1:00-1:30	Sc. AERO 0:45-1:15	腰痛改善プログラム 1:00-1:50	Leomil's BODYCOMBAT 1:00-1:30	Sc. AERO 0:45-1:15	カラダほぐしストレッチ 1:00-1:35	Leomil's BODYPUMP 0:30-1:00	Sc. AERO 0:45-1:15	腰痛改善プログラム 1:05-1:55	Leomil's BODYBALANCE 1:15-2:00	Sc. AERO 1:30-2:00	カラダほぐしストレッチ 1:00-1:35	Leomil's BODYCOMBAT 1:15-1:45	Sc. AERO 1:30-2:00	カラダほぐしストレッチ 1:05-1:40	Leomil's BODYPUMP 1:00-1:30	カラダほぐしストレッチ 1:00-1:35
1:30-2:00	Sc. POWER 1:30-2:00	Leomil's BODYCOMBAT 1:45-2:15	Sc. AERO 1:30-2:00	腰痛改善ストレッチ 1:55-2:25	Leomil's BODYATTACK 1:45-2:15	Sc. AERO 1:30-2:00	腰痛改善ストレッチ 2:05-2:40	Leomil's BODYBALANCE 2:15-2:45	Sc. AERO 1:30-2:00	腰痛改善ストレッチ 2:10-2:45	Leomil's BODYPUMP 2:15-2:45	Sc. AERO 1:30-2:00	カラダほぐしストレッチ 2:10-2:45	Leomil's BODYATTACK 2:15-2:45	Sc. AERO 1:30-2:00	腰痛改善ストレッチ 1:55-2:25	Leomil's BODYBALANCE 1:45-2:30	腰痛改善プログラム 1:50-2:40
2:45-3:00	Leomil's BODYBALANCE 2:40-3:25	Sc. POWER 3:00-3:30	Leomil's BODYCOMBAT 3:15-4:00	姿勢改善ピラティス 3:40-4:10	Leomil's BODYATTACK 3:30-4:00	Sc. AERO 3:45-4:15	姿勢改善ピラティス 4:00-4:30	Leomil's BODYBALANCE 4:15-4:45	Sc. AERO 3:45-4:15	姿勢改善ピラティス 3:35-4:05	Leomil's BODYATTACK 3:45-4:15	Sc. AERO 3:45-4:15	姿勢改善ピラティス 4:00-4:30	Leomil's BODYPUMP 3:45-4:15	Sc. AERO 3:45-4:15	姿勢改善ピラティス 3:40-4:10	Leomil's BODYATTACK 3:30-4:00	姿勢改善ピラティス 4:00-4:30
3:45-4:00	Leomil's BODYATTACK 3:45-4:15	Sc. MEGADANZ 4:25-4:55	Leomil's BODYPUMP 4:15-4:45	簡単カンフー 4:25-4:55	Leomil's BODYCOMBAT 4:30-5:00	Sc. AERO 4:30-5:00	簡単カンフー 4:45-5:15	Leomil's BODYBALANCE 4:30-5:00	Sc. AERO 4:30-5:00	簡単カンフー 4:45-5:15	Leomil's BODYATTACK 4:30-5:00	Sc. AERO 4:30-5:00	簡単カンフー 4:45-5:15	Leomil's BODYPUMP 4:30-5:00	Sc. AERO 4:30-5:00	簡単カンフー 4:45-5:15	Leomil's BODYATTACK 4:30-5:00	姿勢改善ピラティス 4:00-4:30
4:45-5:00	Leomil's BODYCOMBAT 5:15-5:45	Sc. MEGADANZ 5:10-5:55	Leomil's BODYATTACK 5:00-5:30	立位姿勢改善ピラティス 5:10-5:55	Leomil's BODYPUMP 5:15-5:45	Sc. AERO 5:15-5:45	美姿勢ヨガ 5:30-6:15	Leomil's BODYBALANCE 5:15-5:45	Sc. AERO 5:15-5:45	立位姿勢改善ピラティス 5:05-5:50	Leomil's BODYATTACK 5:15-5:45	Sc. AERO 5:15-5:45	立位姿勢改善ピラティス 5:30-6:15	Leomil's BODYPUMP 5:15-6:00	Sc. AERO 5:15-5:45	立位姿勢改善ピラティス 5:40-6:10	Leomil's BODYATTACK 5:30-6:00	立位姿勢改善ピラティス 5:40-6:10
5:45-6:00	Leomil's BODYBALANCE 6:00-6:30	Sc. POWER 6:00-6:30	Leomil's BODYCOMBAT 6:10-6:50	初級エアロ 6:10-6:50	Leomil's BODYATTACK 6:45-7:15	Sc. AERO 6:45-7:15	立位姿勢改善ピラティス 6:30-7:15	Leomil's BODYPUMP 6:45-7:15	Sc. AERO 6:45-7:15	立位姿勢改善ピラティス 6:05-6:55	Leomil's BODYATTACK 6:45-7:15	Sc. AERO 6:45-7:15	立位姿勢改善ピラティス 6:45-7:15	Leomil's BODYPUMP 6:45-7:15	Sc. AERO 6:45-7:15	立位姿勢改善ピラティス 6:45-7:15	Leomil's BODYATTACK 6:45-7:15	立位姿勢改善ピラティス 6:45-7:15
6:45-7:00	Leomil's BODYCOMBAT 6:45-7:15	Sc. MEGADANZ 6:45-7:15	Leomil's BODYATTACK 6:45-7:15	リフレッシュヨガ 7:05-7:30	Leomil's BODYPUMP 7:30-8:00	Sc. AERO 7:30-8:00	美姿勢ヨガ 7:30-8:15	Leomil's BODYBALANCE 7:30-8:00	Sc. AERO 7:30-8:00	姿勢改善ピラティス 7:55-8:25	Leomil's BODYATTACK 7:30-8:00	Sc. AERO 7:30-8:00	リフレッシュヨガ 6:30-6:55	Leomil's BODYPUMP 7:30-8:00	Sc. AERO 7:30-8:00	リフレッシュヨガ 5:10-5:55	Leomil's BODYATTACK 5:15-5:45	美姿勢ヨガ 5:30-6:00
7:45-8:00	Leomil's BODYATTACK 7:30-8:00	Sc. POWER 8:05-8:40	Leomil's BODYCOMBAT 7:30-8:00	姿勢改善ピラティス 8:05-8:40	Leomil's BODYATTACK 8:15-8:45	Sc. AERO 8:15-8:45	簡単カンフー 8:15-9:00	Leomil's BODYBALANCE 8:15-8:45	Sc. AERO 8:15-8:45	姿勢改善ピラティス 7:55-8:25	Leomil's BODYATTACK 8:15-8:45	Sc. AERO 8:15-8:45	姿勢改善ピラティス 8:05-8:45	Leomil's BODYPUMP 8:15-8:45	Sc. AERO 8:15-8:45	姿勢改善ピラティス 8:15-8:45	Leomil's BODYATTACK 8:00-8:30	姿勢改善ピラティス 8:15-8:45
9:45-9:00	Leomil's BODYATTACK 8:45-9:30	Sc. POWER 9:00-9:30	Leomil's BODYCOMBAT 9:00-9:45	カラダほぐしストレッチ 8:55-9:30	Leomil's BODYATTACK 9:15-9:45	Sc. AERO 9:15-9:45	筋膜リリース 松野 9:25-9:45	Leomil's BODYBALANCE 9:15-9:45	Sc. AERO 9:15-9:45	カラダほぐしストレッチ 8:55-9:30	Leomil's BODYATTACK 9:15-9:45	Sc. AERO 9:15-9:45	カラダほぐしストレッチ 8:55-9:30	Leomil's BODYPUMP 9:15-9:45	Sc. AERO 9:15-9:45	カラダほぐしストレッチ 8:55-9:30	Leomil's BODYATTACK 9:45-10:15	カラダほぐしストレッチ 8:55-9:30
10:45-10:00	Sc. AERO 9:45-10:15	美姿勢ヨガ 9:45-10:30	Leomil's BODYCOMBAT 10:00-10:45	B エアロ サーキット 神山 10:00-10:45	Leomil's BODYATTACK 10:00-10:30	Sc. AERO 10:00-10:45	立位姿勢改善ピラティス 10:00-10:45	Leomil's BODYBALANCE 10:45-11:30	Sc. AERO 10:45-11:15	カラダほぐしストレッチ 9:40-10:15	Leomil's BODYATTACK 10:45-11:15	Sc. AERO 10:45-11:15	カラダほぐしストレッチ 9:40-10:15	Leomil's BODYPUMP 10:45-11:15	Sc. AERO 10:45-11:15	カラダほぐしストレッチ 9:40-10:15	Leomil's BODYATTACK 9:45-10:15	カラダほぐしストレッチ 9:40-10:15
11:45-12:00	Leomil's BODYCOMBAT 10:30-11:00	Sc. MEGADANZ 10:30-11:00	Leomil's BODYATTACK 10:45-11:15	簡単カンフー 10:45-11:15	Leomil's BODYCOMBAT 10:45-11:15	Sc. AERO 10:45-11:15	立位姿勢改善ピラティス 10:45-11:15	Leomil's BODYBALANCE 10:45-11:15	Sc. AERO 10:45-11:15	立位姿勢改善ピラティス 10:45-11:15	Leomil's BODYATTACK 10:45-11:15	Sc. AERO 10:45-11:15	立位姿勢改善ピラティス 10:45-11:15	Leomil's BODYPUMP 10:45-11:15	Sc. AERO 10:45-11:15	立位姿勢改善ピラティス 10:45-11:15	Leomil's BODYATTACK 9:45-10:15	立位姿勢改善ピラティス 10:45-11:15
12:45-13:00	Leomil's BODYATTACK 11:30-12:20	Sc. POWER 12:30-13:00	Leomil's BODYCOMBAT 12:30-13:00	姿勢改善ピラティス 12:35-13:05	Leomil's BODYATTACK 12:30-13:00	Sc. AERO 12:30-13:00	簡単カンフー 12:10-12:45	Leomil's BODYBALANCE 11:45-12:15	Sc. AERO 11:45-12:15	カラダほぐしストレッチ 12:10-12:45	Leomil's BODYATTACK 12:20-13:10	Sc. AERO 12:20-13:10	カラダほぐしストレッチ 12:10-12:45	Leomil's BODYPUMP 12:20-13:10	Sc. AERO 12:20-13:10	カラダほぐしストレッチ 12:10-12:45	Leomil's BODYATTACK 12:10-12:45	カラダほぐしストレッチ 12:10-12:45
13:45-14:00	Leomil's BODYCOMBAT 13:15-13:45	Sc. OXIGENO 13:20-13:50	Leomil's BODYATTACK 13:15-13:45	立位姿勢改善ピラティス 13:25-13:55	Leomil's BODYBALANCE 13:30-14:15	Sc. AERO 13:30-14:15	姿勢改善ピラティス 13:25-13:55	Leomil's BODYATTACK 13:45-14:15	Sc. AERO 13:45-14:15	立位姿勢改善ピラティス 13:25-13:55	Leomil's BODYATTACK 13:45-14:15	Sc. AERO 13:45-14:15	立位姿勢改善ピラティス 13:25-13:55	Leomil's BODYPUMP 13:45-14:15	Sc. AERO 13:45-14:15	立位姿勢改善ピラティス 13:25-13:55	Leomil's BODYATTACK 13:30-14:00	立位姿勢改善ピラティス 13:25-13:55
14:45-15:00	Leomil's BODYATTACK 14:00-14:45	Sc. POWER 14:00-14:45	Leomil's BODYCOMBAT 14:00-14:45	初級エアロ 14:05-14:50	Leomil's BODYATTACK 14:00-14:45	Sc. AERO 14:00-14:45	ヒップアップ エクササイズ 14:00-14:45	Leomil's BODYBALANCE 14:45-15:30	Sc. AERO 14:45-15:30	カラダほぐしストレッチ 14:00-14:45	Leomil's BODYATTACK 14:45-15:30	Sc. AERO 14:45-15:30	カラダほぐしストレッチ 14:00-14:45	Leomil's BODYPUMP 14:45-15:30	Sc. AERO 14:45-15:30	カラダほぐしストレッチ 14:00-14:45	Leomil's BODYATTACK 14:45-15:30	カラダほぐしストレッチ 14:00-14:45
15:45-16:00	Sc. MEGADANZ 15:00-15:30	初級エアロ 15:05-15:45	Leomil's BODYCOMBAT 15:10-15:45	簡単カンフー 15:10-15:45	Leomil's BODYATTACK 15:10-15:45	Sc. AERO 15:10-15:45	筋膜リリース 松野 15:25-15:45	Leomil's BODYBALANCE 11:45-12:15	Sc. AERO 11:45-12:15	カラダほぐしストレッチ 15:05-15:45	Leomil's BODYATTACK 11:45-12:15	Sc. AERO 11:45-12:15	カラダほぐしストレッチ 15:05-15:45	Leomil's BODYPUMP 11:45-12:15	Sc. AERO 11:45-12:15	カラダほぐしストレッチ 15:05-15:45	Leomil's BODYATTACK 11:45-12:15	カラダほぐしストレッチ 15:05-15:45
16:45-17:00	Sc. FIGHTDO 15:45-16:15	立位姿勢改善ピラティス 16:00-16:45	Leomil's BODYCOMBAT 16:15-16:45	Leomil's BODYATTACK 16:15-16:45	Sc. AERO 16:00-16:40	立位姿勢改善ピラティス 16:00-16:40	Leomil's BODYBALANCE 16:45-17:15	Sc. AERO 16:45-17:15	立位姿勢改善ピラティス 16:00-16:40	Leomil's BODYATTACK 16:45-17:15	Sc. AERO 16:45-17:15	立位姿勢改善ピラティス 16:00-16:40	Leomil's BODYPUMP 16:45-17:1					

・ラディカル[VR] ・HF24[VR] ・バーチャルレッスン[無料]

£4.00

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。

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 0:15 0:30 0:45 1:00 1:15 1:30 1:45 2:00 2:15 2:30 2:45 3:00 3:15 3:30 3:45 4:00 4:15 4:30 4:45 5:00 5:15 5:30 5:45 6:00 6:15 6:30 6:45 7:00 7:15 7:30 7:45 8:00 8:15 8:30 8:45 9:00 9:15 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15 22:30 22:45 23:00 23:15 23:30 23:45 24:00	0:00 0:15 0:30 0:45 1:00 1:15 1:30 1:45 2:00 2:15 2:30 2:45 3:00 3:15 3:30 3:45 4:00 4:15 4:30 4:45 5:00 5:15 5:30 5:45 6:00 6:15 6:30 6:45 7:00 7:15 7:30 7:45 8:00 8:15 8:30 8:45 9:00 9:15 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15 22:30 22:45 23:00 23:15 23:30 23:45 24:00	0:00 0:15 0:30 0:45 1:00 1:15 1:30 1:45 2:00 2:15 2:30 2:45 3:00 3:15 3:30 3:45 4:00 4:15 4:30 4:45 5:00 5:15 5:30 5:45 6:00 6:15 6:30 6:45 7:00 7:15 7:30 7:45 8:00 8:15 8:30 8:45 9:00 9:15 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15 22:30 22:45 23:00 23:15 23:30 23:45 24:00	0:00 0:15 0:30 0:45 1:00 1:15 1:30 1:45 2:00 2:15 2:30 2:45 3:00 3:15 3:30 3:45 4:00 4:15 4:30 4:45 5:00 5:15 5:30 5:45 6:00 6:15 6:30 6:45 7:00 7:15 7:30 7:45 8:00 8:15 8:30 8:45 9:00 9:15 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15 22:30 22:45 23:00 23:15 23:30 23:45 24:00		

■ レズミルズ[VR] ■ ファイティング[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 660円 A 550円 B 440円 C 330円 D 220円 E 110円

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
9:00	A	C	A	C	A	C	A	C	A	C	A	C	A	C
10:00														
11:00			B エアロサーキット 神山 10:00-10:45		B ヨガドリフレッシュ MAYUMI 9:00-9:45				B ZUMBA Yachi 10:30-11:30		B ラテンエアロ MASAMI 10:30-11:15		B ZUMBA MACHIKO 11:30-12:30	
12:00			B ZUMBA YUUKA 11:00-12:00		25日 代行/水沼	B ZUMBA MACHIKO 11:00-12:00	26日 代行/水沼	B ZUMBA MACHIKO 11:00-12:00		7日 代行/水沼	B ZUMBA MACHIKO 12:30-13:30		B ZUMBA MACHIKO 11:30-12:45	
13:00			A 二の腕・背中 シェイプヨガ MAYUMI 12:15-13:25									A YOGABASIC & Relax MAYUMI 13:00-14:10		
14:00											A 体幹美BODYヨガ MAYUMI 14:00-15:10			
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	S BODYPUMP 尾花 優 19:00-20:00	B YOGA BASIC MAYUMI 18:30-19:15	C POPピラティス MI 19:10-19:40		B REEJAM YUUKA 19:00-19:45	BODYATTACK C Heero 19:15-19:45						B BODYATTACK Heero 16:45-17:30		
20:00	A BODYCOMBAT 尾花 優 20:15-21:00		A SALSTATION MI 20:00-21:00	A BODYCOMBAT Heero 19:50-20:50	B ZUMBA YUUKA 20:00-21:00	A BODYCOMBAT Heero 20:00-21:00	A BODYPUMP 036 19:45-20:45		A BODYPUMP 036 19:45-20:45			A BODYCOMBAT Heero 17:45-18:45		
21:00														
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。

24

アフリカンエクササイズ

18日-25日
HIP HOP B

6日

19:30-20:00
POWER[VR]
20:15-20:45
FIGHT DO[VR]

19日-26日
BODY COMBAT A
Heero

筋膜リリース
松野
9:25-9:45
FREE

筋膜リリース
松野
10:00-10:45
FREE

25日 10:00-10:45
AERO[VR]

26日 代行/水沼

26日 代