



# 祝日スケジュール

		9/16 MON					
		STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D		
0:00							0:00
0:15		LES MILLE BODYBALANCE 0:00-0:45	barre	LES MILLE THE TRIP 0:00-0:45	LES MILLE UBOUND 0:00-0:30		0:15
0:30			LES MILLE CORE 0:30-1:00				0:30
0:45							0:45
1:00		LES MILLE BODYPUMP 1:00-1:30	LES MILLE SHBAM 1:15-1:45	LES MILLE sprint 1:00-1:30	LES MILLE FIGHTDO 0:45-1:15		1:00
1:15							1:15
1:30							1:30
1:45		LES MILLE BODYCOMBAT 1:45-2:15	LES MILLE GRIT 2:00-2:30	LES MILLE THE TRIP 1:45-2:30	LES MILLE POWER 1:30-2:00		1:45
2:00							2:00
2:15		LES MILLE BODYATTACK 2:30-3:00	LES MILLE CORE 2:45-3:15	LES MILLE sprint 2:45-3:15	LES MILLE AERO 2:15-2:45		2:15
2:30							2:30
2:45		LES MILLE BODYBALANCE 3:15-4:00	barre 2:30-4:00	LES MILLE THE TRIP 3:30-4:15	LES MILLE UBOUND 3:45-4:15		2:45
3:00							3:00
3:15							3:15
3:30							3:30
3:45		LES MILLE BODYPUMP 4:15-4:45	LES MILLE GRIT 4:15-4:45	LES MILLE RPM 4:30-5:00	LES MILLE HYPER C 4:30-5:00		3:45
4:00							4:00
4:15							4:15
4:30							4:30
4:45							4:45
5:00		LES MILLE BODYCOMBAT 5:00-5:30	LES MILLE CORE 5:00-5:30	LES MILLE THE TRIP 5:15-6:00	LES MILLE MEGADANZ 5:15-5:45		5:00
5:15							5:15
5:30							5:30
5:45		LES MILLE BODYBALANCE 5:45-6:30	barre 5:45-6:15	LES MILLE sprint 6:15-6:45	LES MILLE UBOUND 6:00-6:30		5:45
6:00							6:00
6:15							6:15
6:30		LES MILLE BODYATTACK 6:45-7:15	LES MILLE GRIT 6:30-7:00	LES MILLE RPM 7:00-7:30	LES MILLE FIGHTDO 6:45-7:15		6:30
6:45							6:45
7:00		LES MILLE BODYPUMP 7:30-8:00	LES MILLE DANCE 7:15-7:45	LES MILLE THE TRIP 7:45-8:30	LES MILLE AERO 7:30-8:00		7:00
7:15							7:15
7:30							7:30
7:45							7:45
8:00		LES MILLE BODYCOMBAT 8:15-8:45	LES MILLE CORE 8:00-8:30	LES MILLE sprint 8:45-9:15	LES MILLE UBOUND 9:00-9:30		8:00
8:15							8:15
8:30							8:30
8:45							8:45
9:00		LES MILLE BODYBALANCE 9:00-9:45					9:00
9:15							9:15
9:30			LES MILLE BODYPUMP 9:30-10:00				9:30
9:45							9:45
10:00		LES MILLE BODYATTACK 10:00-10:30		LES MILLE THE TRIP 9:30-10:15	LES MILLE FIGHTDO 9:45-10:15		10:00
10:15							10:15
10:30			LES MILLE SHBAM 10:15-10:45				10:30
10:45		LES MILLE BODYCOMBAT 10:40-11:10		LES MILLE RPM 10:30-11:00	LES MILLE HYPER C 10:30-11:00		10:45
11:00							11:00
11:15			LES MILLE BODYCOMBAT 11:00-11:30				11:15
11:30		LES MILLE BODYBALANCE 11:20-12:05		LES MILLE THE TRIP 11:15-12:00	LES MILLE MEGADANZ 11:15-11:45		11:30
11:45							11:45
12:00			barre 11:45-12:15				12:00
12:15					LES MILLE POWER 12:00-12:30		12:15
12:30				LES MILLE RPM 12:15-12:45			12:30
12:45		LES MILLE YOGA BASIC MAYUMI 12:30-13:15	LES MILLE CORE 12:30-13:00				12:45
13:00				LES MILLE sprint 13:00-13:30	LES MILLE FIGHTDO 13:00-13:30		13:00
13:15							13:15
13:30			barre 13:15-13:45				13:30
13:45							13:45
14:00		LES MILLE FLOW YOGA MAYUMI 13:30-14:40	LES MILLE SHBAM 14:00-14:30	LES MILLE RPM 13:45-14:15	LES MILLE HYPER C 13:45-14:15		14:00
14:15							14:15
14:30							14:30
14:45				LES MILLE THE TRIP 14:30-15:15	LES MILLE UBOUND 14:30-15:00		14:45
15:00			LES MILLE CORE 14:45-15:15				15:00
15:15							15:15
15:30		LES MILLE BODYATTACK Heero 15:00-16:00	LES MILLE DANCE 15:30-16:00	LES MILLE RPM 15:30-16:00	LES MILLE MEGADANZ 15:15-15:45		15:30
15:45							15:45
16:00							16:00
16:15			barre 16:15-16:45	LES MILLE THE TRIP 16:15-17:00	LES MILLE FIGHTDO 16:00-16:30		16:15
16:30		LES MILLE BODYPUMP 尾花 優 16:15-17:15					16:30
16:45					LES MILLE AERO 16:45-17:15		16:45
17:00			LES MILLE SHBAM 17:00-17:30				17:00
17:15				LES MILLE sprint 17:15-17:45			17:15
17:30					LES MILLE UBOUND 17:30-18:00		17:30
17:45							17:45
18:00		LES MILLE BODYCOMBAT TEC60 尾花 優 17:45-19:00	LES MILLE CORE 17:45-18:15	LES MILLE RPM 18:00-18:30	LES MILLE MEGADANZ 18:15-18:45		18:00
18:15							18:15
18:30			barre 18:30-19:00				18:30
18:45							18:45
19:00				LES MILLE THE TRIP 18:45-19:30	LES MILLE UBOUND 19:00-19:30		19:00
19:15							19:15
19:30			LES MILLE GRIT 19:15-19:45				19:30
19:45		LES MILLE BODYPUMP 19:30-20:00					19:45
20:00			LES MILLE sprint 19:45-20:15		LES MILLE HYPER C 19:45-20:15		20:00
20:15			LES MILLE SHBAM 20:00-20:30				20:15
20:30		LES MILLE BODYBALANCE 20:15-21:00					20:30
20:45				LES MILLE THE TRIP 20:30-21:15			20:45
21:00			LES MILLE BODYPUMP 20:45-21:15		LES MILLE MEGADANZ 21:00-21:30		21:00
21:15							21:15
21:30							21:30
21:45		LES MILLE BODYATTACK 21:30-22:00	LES MILLE CORE 21:30-22:00	LES MILLE sprint 21:30-22:00	LES MILLE UBOUND 21:45-22:15		21:45
22:00							22:00
22:15		LES MILLE BODYCOMBAT 22:15-22:45	barre 22:15-22:45	LES MILLE RPM 22:15-22:45	LES MILLE AERO 22:30-23:00		22:15
22:30							22:30
22:45							22:45
23:00		LES MILLE BODYBALANCE 23:00-23:45	LES MILLE CORE 23:00-23:30	LES MILLE THE TRIP 23:00-23:45	LES MILLE POWER 23:15-23:45		23:00
23:15							23:15
23:30							23:30
23:45			LES MILLE DANCE				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。

※8/25 17:45-19:00のBODY COMBAT TEC60 は"尾花IR"と"HeeroIR"のコラボレッスンです。チケットSPは、1,200円となります。

# 祝日スケジュール

		9/23 MON					
		STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D		
0:00							0:00
0:15		LES MILLE BODYBALANCE 0:00-0:45	barre	LES MILLE THE TRIP 0:00-0:45	LES MILLE UBOUND 0:00-0:30		0:15
0:30			LES MILLE CORE 0:30-1:00				0:30
0:45							0:45
1:00		LES MILLE BODYPUMP 1:00-1:30		LES MILLE sprint 1:00-1:30	LES MILLE FIGHTDO 0:45-1:15		1:00
1:15			LES MILLE SHBAM 1:15-1:45				1:15
1:30							1:30
1:45		LES MILLE BODYCOMBAT 1:45-2:15		LES MILLE THE TRIP 1:45-2:30	LES MILLE POWER 1:30-2:00		1:45
2:00			LES MILLE GRIT 2:00-2:30				2:00
2:15					LES MILLE AERO 2:15-2:45		2:15
2:30		LES MILLE BODYATTACK 2:30-3:00		LES MILLE sprint 2:45-3:15			2:30
2:45			LES MILLE CORE 2:45-3:15				2:45
3:00					LES MILLE MEGADANZ 3:00-3:30		3:00
3:15		LES MILLE BODYBALANCE 3:15-4:00	barre	LES MILLE THE TRIP 3:30-4:15	LES MILLE UBOUND 3:45-4:15		3:15
3:30							3:30
3:45							3:45
4:00		LES MILLE BODYPUMP 4:15-4:45	LES MILLE GRIT 4:15-4:45	LES MILLE RPM 4:30-5:00	LES MILLE HYPER C 4:30-5:00		4:00
4:15							4:15
4:30							4:30
4:45							4:45
5:00		LES MILLE BODYCOMBAT 5:00-5:30	LES MILLE CORE 5:00-5:30	LES MILLE THE TRIP 5:15-6:00	LES MILLE MEGADANZ 5:15-5:45		5:00
5:15							5:15
5:30							5:30
5:45			barre				5:45
6:00		LES MILLE BODYBALANCE 5:45-6:30	LES MILLE CORE 5:45-6:15	LES MILLE sprint 6:15-6:45	LES MILLE UBOUND 6:00-6:30		6:00
6:15							6:15
6:30			LES MILLE GRIT 6:30-7:00				6:30
6:45		LES MILLE BODYATTACK 6:45-7:15		LES MILLE RPM 7:00-7:30	LES MILLE FIGHTDO 6:45-7:15		6:45
7:00							7:00
7:15			LES MILLE DANCE 7:15-7:45				7:15
7:30		LES MILLE BODYPUMP 7:30-8:00		LES MILLE THE TRIP 7:45-8:30	LES MILLE AERO 7:30-8:00		7:30
7:45							7:45
8:00			LES MILLE CORE 8:00-8:30				8:00
8:15		LES MILLE BODYCOMBAT 8:15-8:45			LES MILLE HYPER C 8:15-8:45		8:15
8:30							8:30
8:45			barre	LES MILLE sprint 8:45-9:15			8:45
9:00					LES MILLE UBOUND 9:00-9:30		9:00
9:15		LES MILLE BODYBALANCE 9:00-9:45					9:15
9:30							9:30
9:45			LES MILLE BODYPUMP 9:30-10:00				9:45
10:00				LES MILLE THE TRIP 9:30-10:15	LES MILLE FIGHTDO 9:45-10:15		10:00
10:15		LES MILLE BODYATTACK 10:00-10:30					10:15
10:30			LES MILLE SHBAM 10:15-10:45				10:30
10:45				LES MILLE RPM 10:30-11:00	LES MILLE HYPER C 10:30-11:00		10:45
11:00		LES MILLE BODYCOMBAT 10:40-11:10					11:00
11:15			LES MILLE BODYCOMBAT 11:00-11:30				11:15
11:30		LES MILLE BODYBALANCE 11:20-12:05		LES MILLE THE TRIP 11:15-12:00	LES MILLE MEGADANZ 11:15-11:45		11:30
11:45							11:45
12:00			barre				12:00
12:15					LES MILLE POWER 12:00-12:30		12:15
12:30		LES MILLE BODYCOMBAT 12:15-12:45		LES MILLE RPM 12:15-12:45			12:30
12:45			LES MILLE CORE 12:30-13:00				12:45
13:00							13:00
13:15		LES MILLE BODYPUMP 13:00-13:30		LES MILLE sprint 13:00-13:30	LES MILLE FIGHTDO 13:00-13:30		13:15
13:30			barre				13:30
13:45							13:45
14:00				LES MILLE RPM 13:45-14:15	LES MILLE HYPER C 13:45-14:15		14:00
14:15		B YOGA BASIC MAYUMI 14:00-14:45	LES MILLE SHBAM 14:00-14:30				14:15
14:30							14:30
14:45				LES MILLE THE TRIP 14:30-15:15	LES MILLE UBOUND 14:30-15:00		14:45
15:00			LES MILLE CORE 14:45-15:15				15:00
15:15							15:15
15:30		A 踊ろ♪ FLOW YOGA MAYUMI 15:00-16:10	LES MILLE DANCE 15:30-16:00	LES MILLE RPM 15:30-16:00	LES MILLE MEGADANZ 15:15-15:45		15:30
15:45							15:45
16:00							16:00
16:15			barre		LES MILLE FIGHTDO 16:00-16:30		16:15
16:30				LES MILLE THE TRIP 16:15-17:00			16:30
16:45		S LES MILLE BODYPUMP 尾花 優 16:30-17:30			LES MILLE AERO 16:45-17:15		16:45
17:00			LES MILLE SHBAM 17:00-17:30				17:00
17:15				LES MILLE sprint 17:15-17:45			17:15
17:30					LES MILLE UBOUND 17:30-18:00		17:30
17:45							17:45
18:00		S LES MILLE BODYCOMBAT 尾花 優 17:45-18:45	LES MILLE CORE 17:45-18:15	LES MILLE RPM 18:00-18:30	LES MILLE MEGADANZ 18:15-18:45		18:00
18:15							18:15
18:30							18:30
18:45			barre				18:45
19:00				LES MILLE THE TRIP 18:45-19:30	LES MILLE UBOUND 19:00-19:30		19:00
19:15							19:15
19:30			LES MILLE GRIT 19:15-19:45				19:30
19:45		LES MILLE BODYPUMP 19:30-20:00					19:45
20:00				LES MILLE sprint 19:45-20:15	LES MILLE HYPER C 19:45-20:15		20:00
20:15			LES MILLE SHBAM 20:00-20:30				20:15
20:30							20:30
20:45		LES MILLE BODYBALANCE 20:15-21:00		LES MILLE THE TRIP 20:30-21:15			20:45
21:00			LES MILLE BODYPUMP 20:45-21:15		LES MILLE MEGADANZ 21:00-21:30		21:00
21:15							21:15
21:30							21:30
21:45		LES MILLE BODYATTACK 21:30-22:00	LES MILLE CORE 21:30-22:00	LES MILLE sprint 21:30-22:00	LES MILLE UBOUND 21:45-22:15		21:45
22:00							22:00
22:15		LES MILLE BODYCOMBAT 22:15-22:45	barre	LES MILLE RPM 22:15-22:45	LES MILLE AERO 22:30-23:00		22:15
22:30							22:30
22:45							22:45
23:00			LES MILLE CORE 23:00-23:30	LES MILLE THE TRIP 23:00-23:45	LES MILLE POWER 23:15-23:45		23:00
23:15		LES MILLE BODYBALANCE 23:00-23:45					23:15
23:30							23:30
23:45			LES MILLE DANCE				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。