

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	10:15~11:00 LIVE ピラティス 45 石垣	10:15~11:00 LIVE プログラム交替り 45 仲里	10:15~10:45 LIVE YOGA 30 仲里	10:15~11:00 LIVE かんたんトレーニング&ストレッチポール® 45 石垣	10:15~11:00 LIVE ビギナーヨガ 45 KAYOKO	10:10~10:40 Vir LesMILLS CORE 30
11:00	11:10~11:40 LIVE かんたんエアロビクス 30 石垣	11:15~11:40 Vir BODYATTACK ベース 25	11:00~11:30 LIVE ステップサーキット 30 仲里	11:15~12:00 LIVE ビギナーヨガ 45 KAYOKO	11:15~12:00 LIVE 姿勢改善ヨガ 45 KAYOKO	10:50~11:20 LIVE 姿勢改善ヨガ 30 KAYOKO
12:00	11:45~12:15 LIVE ストレッチポール® 30 石垣	12:00~12:30 Vir BODYBALANCE 交替わり 30	11:45~12:30 LIVE チェンジ 45 保栄茂	12:15~13:00 LIVE S BODYPUMP 45 瑞慶寛	12:15~12:45 Vir BODYATTACK 30	11:30~12:00 LIVE ZUMBA® 30 DIVI
13:00	12:30~13:00 Vir LesMILLS CORE 30	12:45~13:15 LIVE BODYATTACK 30 砂川	12:45~13:15 Vir BODYBALANCE フレキシビリティ 30	13:15~14:00 LIVE BODYCOMBAT テクニック15&30 石垣	13:00~13:30 LIVE ZUMBAGOLD® 30 SEIKO	12:15~13:15 LIVE S BODYPUMP 60 石垣
14:00	13:15~13:45 LIVE BODYBALANCE フレキシビリティ 30 仲里 ※ 3週目以降 ストレngthス	13:30~14:15 LIVE S BODYPUMP 45 瑞慶寛	13:30~14:15 LIVE LesMILLS DANCE 45 SEIKO	14:15~15:00 LIVE BODYBALANCE フレキシビリティ45 石垣	13:45~14:15 LIVE ピラティス 30 石垣	13:30~14:15 LIVE BODYCOMBAT 45 石垣
15:00	14:00~15:00 LIVE S BODYPUMP 60 瑞慶寛	14:30~15:15 LIVE ウェーブストレッチ 45 仲里	14:30~15:15 LIVE ストレッチヨガ 45 石垣	15:15~15:45 LIVE DISCO DANCE 30 DIVI	14:30~15:15 LIVE S BODYPUMP 45 瑞慶寛	14:30~15:15 LIVE シェイプダンス 45 保栄茂 ※ 3/14 ダンスウォームアップ15 +LesMILLS DANCE30 ※ 3/28 LesMILLS DANCE(Vir)
16:00	16:00~16:20 LIVE BODYBALANCE チュートリアル 20	16:15~16:45 Vir BODYBALANCE フレキシビリティ 30	16:15~16:45 Vir プログラム交替わり 30	15:55~16:15 LIVE スタジオチュートリアル 20 仲里 ※ 格闘技系/有酸素系	16:15~16:45 Vir LesMILLS DANCE 30	16:15~16:45 LIVE プログラム交替わり 30 ※ 3/7 BODYATTACK ベース25(Vir) ※ BODYATTACK (Vir) BODYPUMP (仲里)
17:00	17:15~17:45 Vir LesMILLS DANCE 30	17:00~17:20 Vir BODYPUMP アッパーボディ 20	17:00~17:45 Vir BODYBALANCE 45	17:30~18:00 Vir BODYATTACK 30	17:00~17:25 Vir BODYATTACK ベース 25	17:00~17:45 LIVE S BODYPUMP 45 仲里 ※ 3/14 BODYCOMBAT 3/28 BODYATTACK (砂川)
18:00	18:00~18:45 LIVE S BODYPUMP 45 石垣 ※ 3/2・3/16・3/30 Vir	18:15~19:00 LIVE チェンジ 45 濱田	18:00~18:30 LIVE BODYATTACK 30 砂川	18:10~18:40 LIVE BODYPUMP テクニック30 タカダマン	17:45~18:15 Vir プログラム交替わり 30	18:00~18:30 LIVE YOGA 30 仲里
19:00	19:00~19:45 LIVE シェイプダンス 45 保栄茂 ※ 3/9・3/23・3/30 LesMILLS DANCE	19:15~19:45 LIVE ファイト 30 濱田	18:45~19:30 LIVE プログラム交替わり 45 ※ シェイプダンス (保栄茂) BODYPUMP (石垣)	18:50~19:50 LIVE S BODYPUMP 60 タカダマン	18:30~時間交替わり プログラム交替わり	18:40~19:10 Vir LesMILLS GRIT カードィオ 30
20:00	20:00~20:30 LIVE コア 30 保栄茂 ※ 3/30 LesMILLS SCORE(Vir)	20:00~20:30 LIVE ZUMBA® 30 SEIKO ※ 3/17 LesMILLS DANCE (Vir)	19:45~20:30 LIVE プログラム交替わり 45 保栄茂 ※ レズミルズダンス30 +ストレッチ15 /リラックス	20:00~20:30 LIVE BODYBALANCE フレキシビリティ 30	18:30~時間交替わり プログラム交替わり	19:20~19:50 Vir プログラム4種 交替わり 30

スケジュールの説明

時間 ← 16:00~16:25
 プログラム名 ← BODY PUMP
 プログラム種類 ← チュートリアル 25 石垣

マークの説明

LIVE ライブレッスン ※インストラクターを交えたリアルレッスン

Vir バーチャルレッスン ※LesMillsが提供する映像でのレッスン

S スマートスタート BODYPUMPは4曲目で退出可能 初心者マーク 運動初心者向けレッスン