

Lessonタイムスケジュール



	月	火	水	木	金	土	日	
10:00				LES MILLS BODYBALANCE 8:00-9:00 上原				10:00
11:00				Balletone 9:30-10:30 上原				11:00
12:00								12:00
13:00								13:00
14:00			LES MILLS BODYPUMP 14:00-15:00 友利					14:00
15:00								15:00
16:00		ZUMBA 16:00-17:00 比嘉					LES MILLS BODYJAM 15:30-16:30 杉本	16:00
17:00				ZUMBA 16:45-17:45 比嘉		LES MILLS BODYJAM 16:45-17:45 杉本	LES MILLS BODYBALANCE 17:00-18:00 上原	17:00
18:00								18:00
19:00					NEW	LES MILLS BODYPUMP 18:15-19:15 友利	LES MILLS BODYATTACK 18:15-19:15 友利	19:00
20:00	LES MILLS BODYSTEP 20:00-21:00 永田	LES MILLS BODYJAM 20:00-21:00 杉本						20:00
21:00				LES MILLS BODYJAM 20:30-21:30 杉本				21:00
22:00	LES MILLS BODYCOMBAT 21:15-22:00 永田	LES MILLS SH'BAM 21:15-22:00 松葉						22:00
23:00								23:00

※曜日や時間帯によって、営業開始時間が異なりますのでご了承下さい。
 ※「ボディパンプ・ステップ」の定員は8名「その他のプログラム10名」とさせていただきます。
 ※道具（ステップ台など）を使用するクラスは、ご自分の道具のみご用意くださいますようお願いいたします。
 ※ステップ台等の準備後に長時間離れることはご遠慮ください。
 ※全てのプログラム参加にはご予約が必要になります。

