



3階 スタジオ

10:00	10 : 00 – 10 : 30	筋コンディショニング	川又 悟史
11:00	10 : 45 – 11 : 15	かんたんジョグ	星 浩一
12:00	11 : 30 – 12 : 15	脂肪燃焼	星 浩一
	12 : 30 – 13 : 00	ボディバランス30	磯目 優人
13:00	<b>~Lesmills EVENT~</b>		
14:00	13 : 30 – 14 : 30	ボディパンプ60 有料レッスン ※詳細別紙参照	佐藤 亜希子 磯目 優人
15:00	15 : 00 – 16 : 15	ボディコンバット テック&60 有料レッスン ※詳細別紙参照	佐藤 亜希子 寺田 魁人
16:00	16 : 40 – 17 : 40	ボディバランス60 有料レッスン ※詳細別紙参照	佐藤 亜希子 佐藤 明子
18:00	18 : 00 – 18 : 30	ボディケア	北村 あり
19:00	18 : 45 – 19 : 15	ステップ	高橋 圭
20:00	19 : 30 – 20 : 00	ボディパンプ30	磯目 優人
	20 : 15 – 21 : 00	レズミルズコア45	寺田 魁人
21:00	ご利用時間 9 : 30～22 : 00 (レギュラー会員、アンダー30会員、パバママ会員)		
22:00	22時以降は24時間利用可能の会員様のみ利用可能		