

	月	火	水	木	金	土	日
0.00	LES MILLS BODYATTACK 30分 0:00~0:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 0:00~0:45	LES MILLS BODYCOMBAT 30分 0:00~0:30	LES MILLS CORE 30分 0:00~0:30	LES MILLS SH'BAM 30分 0:00~0:30	LES MILLS BODYATTACK 30分 0:00~0:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 0:00~0:45
1.00	LES MILLS BODYBALANCE 45分 1:00~1:45	LES MILLS BODYCOMBAT 30分 1:00~1:30	LES MILLS CORE 30分 1:00~1:30	LES MILLS SH'BAM 30分 1:00~1:30	LES MILLS BODYATTACK 30分 1:00~1:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 1:00~1:45	LES MILLS BODYCOMBAT 30分 1:00~1:30
2.00	LES MILLS BODYCOMBAT 30分 2:00~2:30	LES MILLS CORE 30分 2:00~2:30	LES MILLS SH'BAM 30分 2:00~2:30	LES MILLS BODYATTACK 30分 2:00~2:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 2:00~2:45	LES MILLS BODYCOMBAT 30分 2:00~2:30	LES MILLS CORE 30分 2:00~2:30
3.00	LES MILLS CORE 30分 3:00~3:30	LES MILLS SH'BAM 30分 3:00~3:30	LES MILLS BODYATTACK 30分 3:00~3:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 3:00~3:45	LES MILLS BODYCOMBAT 30分 3:00~3:30	LES MILLS CORE 30分 3:00~3:30	LES MILLS SH'BAM 30分 3:00~3:30
4.00	LES MILLS SH'BAM 30分 4:00~4:30	LES MILLS BODYATTACK 30分 4:00~4:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 4:00~4:45	LES MILLS BODYCOMBAT 30分 4:00~4:30	LES MILLS CORE 30分 4:00~4:30	LES MILLS SH'BAM 30分 4:00~4:30	LES MILLS BODYATTACK 30分 4:00~4:30
5.00	LES MILLS BODYATTACK 30分 5:00~5:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 5:00~5:45	LES MILLS BODYCOMBAT 30分 5:00~5:30	LES MILLS CORE 30分 5:00~5:30	LES MILLS SH'BAM 30分 5:00~5:30	LES MILLS BODYATTACK 30分 5:00~5:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 5:00~5:45
6.00	LES MILLS BODYBALANCE 45分 6:00~6:45	LES MILLS BODYCOMBAT 30分 6:00~6:30	LES MILLS CORE 30分 6:00~6:30	LES MILLS SH'BAM 30分 6:00~6:30	LES MILLS BODYATTACK 30分 6:00~6:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 6:00~6:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 6:00~6:45
7.00	LES MILLS BODYCOMBAT 30分 7:00~7:30	LES MILLS CORE 30分 7:00~7:30	LES MILLS SH'BAM 30分 7:00~7:30	LES MILLS BODYATTACK 30分 7:00~7:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 7:00~7:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 7:00~7:45	LES MILLS CORE 30分 7:00~7:30
8.00	LES MILLS CORE 30分 8:00~8:30	LES MILLS SH'BAM 30分 8:00~8:30	LES MILLS BODYATTACK 30分 8:00~8:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 8:00~8:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 8:00~8:45	LES MILLS CORE 30分 8:00~8:30	LES MILLS SH'BAM 30分 8:00~8:30
9.00	LES MILLS SH'BAM 30分 9:00~9:30	LES MILLS BODYATTACK 30分 9:00~9:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 9:00~9:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 9:00~9:45	LES MILLS CORE 30分 9:00~9:30	LES MILLS SH'BAM 30分 9:00~9:30	LES MILLS BODYATTACK 30分 9:00~9:30 サニーストレッチ9:35~9:55
10.00	LES MILLS BODYATTACK 30分 10:00~10:30 体幹チャレンジ 10:40~10:50	LES MILLS BODYBALANCE 45分 10:00~10:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 10:00~10:45	LES MILLS CORE 30分 10:00~10:30 体幹チャレンジ 10:40~10:50	LES MILLS SH'BAM 30分 10:00~10:30	LES MILLS BODYATTACK 30分 10:00~10:30 体幹チャレンジ 10:40~10:50	LES MILLS BODYBALANCE 45分 10:00~10:45
11.00	フリースタジオ 11:00~12:00	フリースタジオ 11:00~12:00	フリースタジオ 11:00~12:00	フリースタジオ 11:00~12:00	フリースタジオ 11:00~12:00	LES MILLS BODYBALANCE 45分 11:00~11:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 11:00~11:45
12.00	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 12:00~12:45	LES MILLS CORE 30分 12:00~12:30	LES MILLS SH'BAM 30分 12:00~12:30	LES MILLS BODYATTACK 30分 12:00~12:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 12:00~12:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 12:00~12:45	LES MILLS CORE 15分 12:00~12:15 Ab Blast
13.00	LES MILLS CORE 30分 13:00~13:30	LES MILLS SH'BAM 30分 13:00~13:30	LES MILLS BODYATTACK 30分 13:00~13:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 13:00~13:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 13:00~13:45	LES MILLS CORE 30分 13:00~13:30	LES MILLS SH'BAM 20分 13:00~13:20 Dance Technic
14.00	LES MILLS SH'BAM 30分 14:00~14:30	LES MILLS BODYATTACK 30分 14:00~14:30 TRX 14:35~14:55	LES MILLS BODYBALANCE 45分 14:00~14:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 14:00~14:45	LES MILLS CORE 30分 14:00~14:30	LES MILLS SH'BAM 45分 14:00~14:45	LES MILLS BODYATTACK 30分 14:00~14:30
15.00	LES MILLS BODYATTACK 30分 15:00~15:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 15:00~15:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 15:00~15:45	LES MILLS CORE 30分 15:00~15:30	LES MILLS SH'BAM 45分 15:00~15:45	LES MILLS BODYATTACK 45分 15:00~15:45	LES MILLS BODYBALANCE 45分 15:00~15:45
16.00	LES MILLS BODYBALANCE 45分 16:00~16:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 16:00~16:45	LES MILLS CORE 30分 16:00~16:30	LES MILLS SH'BAM 45分 16:00~16:45	LES MILLS BODYATTACK 30分 16:00~16:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 16:00~16:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 16:00~16:45 体幹チャレンジ 16:40~16:50
17.00	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 17:00~17:45	LES MILLS CORE 30分 17:00~17:30	LES MILLS SH'BAM 45分 17:00~17:45	LES MILLS BODYATTACK 30分 17:00~17:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 17:00~17:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 17:00~17:45	LES MILLS CORE 30分 17:00~17:30
18.00	LES MILLS CORE 30分 18:00~18:30	LES MILLS SH'BAM 45分 18:00~18:45	LES MILLS BODYATTACK 30分 18:00~18:30 体幹チャレンジ 18:40~18:50	LES MILLS BODYBALANCE 45分 18:00~18:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 18:00~18:45	LES MILLS CORE 30分 18:00~18:30 サーキット 18:35~18:55	LES MILLS SH'BAM 45分 18:00~18:45
19.00	LES MILLS SH'BAM 45分 19:00~19:45	LES MILLS BODYATTACK 30分 19:00~19:30 体幹チャレンジ 19:40~19:50	LES MILLS BODYBALANCE 45分 19:00~19:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 19:00~19:45	LES MILLS CORE 30分 19:00~19:30 TRX 19:35~19:55	LES MILLS SH'BAM 45分 19:00~19:45	LES MILLS BODYATTACK 30分 19:00~19:30
20.00	LES MILLS BODYATTACK 30分 20:00~20:30 TRX 20:35~20:55	LES MILLS BODYBALANCE 45分 20:00~20:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 20:00~20:45	LES MILLS CORE 30分 20:00~20:30 ボディメイク 20:35~20:55	LES MILLS SH'BAM 45分 20:00~20:45	LES MILLS BODYATTACK 30分 20:00~20:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 20:00~20:45
21.00	LES MILLS BODYBALANCE 45分 21:00~21:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 21:00~21:45	LES MILLS CORE 30分 21:00~21:30	LES MILLS SH'BAM 45分 21:00~21:45	LES MILLS BODYATTACK 30分 21:00~21:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 21:00~21:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 21:00~21:45
22.00	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 22:00~22:45	LES MILLS CORE 30分 22:00~22:30	LES MILLS SH'BAM 45分 22:00~22:45	LES MILLS BODYATTACK 30分 22:00~22:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 22:00~22:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 22:00~22:45	LES MILLS CORE 30分 22:00~22:30
23.00	LES MILLS CORE 30分 23:00~23:30	LES MILLS SH'BAM 45分 23:00~23:45	LES MILLS BODYATTACK 30分 23:00~23:30	LES MILLS BODYBALANCE 45分 23:00~23:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45分 23:00~23:45	LES MILLS CORE 30分 23:00~23:30	LES MILLS SH'BAM 30分 23:00~23:30