

# F フィットネスジム FIT 365

## プログラムスケジュール

2025年2月分



←上級者向けのハードなレッスンです

月	火	水	木	金	土	日
5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	5:00-5:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	5:00-5:45 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム (45)	5:00-5:30 LES MILLS <b>GRIT</b> Strength Cardio Athletic 16a 9a 2a-23a
6:15-7:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	6:15-7:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	6:00-7:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	6:15-7:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	6:15-7:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	6:00-7:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	5:45-6:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム
7:30-8:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	7:30-8:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	7:15-8:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	7:15-8:00 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム (自転車)	7:15-8:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	7:15-8:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	7:00-8:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム
8:30-9:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	8:45-9:30 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	8:30-9:00 LES MILLS <b>RPM</b> ランダム (自転車)	8:15-9:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	8:30-9:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	8:15-9:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	8:15-9:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム
9:45-10:30 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム (自転車)	9:45-10:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	9:15-10:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	9:15-10:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	9:30-10:00 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム (自転車)	9:30-10:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	9:30-10:00 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム (30)
10:45-11:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	11:00-11:30 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム (30)	10:30-11:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	10:15-11:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム (45)	10:15-11:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	10:45-11:15 LES MILLS <b>RPM</b> ランダム (自転車)	10:15-11:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム
11:45-12:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム (30)	11:45-12:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム (30)	11:30-12:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (30)	11:15-12:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム (45)	11:15-12:00 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	11:30-12:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	11:30-12:15 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム (自転車)
12:45-13:30 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	12:45-13:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	12:30-13:30 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	12:30-13:15 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	12:30-13:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム (45)	13:00-13:30 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム (自転車)	12:45-13:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム
13:45-14:30 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	13:45-14:30 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	13:45-14:30 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム (自転車)	13:30-14:00 LES MILLS <b>GRIT</b> Strength Cardio Athletic 6a-27a 20a 13a	13:30-14:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	13:45-14:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	14:00-14:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム
14:45-15:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	14:45-15:15 LES MILLS <b>RPM</b> ランダム (自転車)	14:45-15:45 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	14:15-15:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	14:45-15:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	15:00-15:45 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	15:00-15:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)
16:00-16:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	15:30-16:30 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	16:00-17:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	15:30-16:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	16:00-16:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	16:00-17:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	16:00-17:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム
17:15-18:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	17:00-18:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	17:30-18:15 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	17:00-17:30 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム (自転車)	17:15-18:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	17:30-18:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	17:30-18:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム
18:15-19:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	18:15-19:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	18:30-19:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	17:45-18:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	18:15-18:45 LES MILLS <b>RPM</b> ランダム (自転車)	18:45-19:45 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	18:30-19:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム
19:30-20:00 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム (30)	19:30-20:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	19:45-20:45 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	19:00-20:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	19:00-20:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	20:00-20:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	19:45-20:15 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム (自転車)
20:30-21:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	20:30-21:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	21:00-21:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	20:15-21:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	20:15-21:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	21:00-21:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	20:30-21:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム
21:45-22:15 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム (自転車)	21:45-22:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	22:00-22:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	21:15-22:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	21:30-22:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	22:00-23:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	21:30-22:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム
22:30-23:00 LES MILLS <b>GRIT</b> Strength Cardio Athletic 10a 24a 17a	23:00-23:45 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム (自転車)	23:00-24:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	22:30-23:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	22:30-23:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	23:15-24:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	22:45-23:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム

# フィットネスジム FIT 365

プログラムスケジュール

2025年3月分



←上級者向けのハードなレッスンです

月	火	水	木	金	土	日
5:00-6:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	5:00-5:45 <b>LES MILLS CORE</b> ランダム	5:00-5:45 <b>LES MILLS THE TRIP</b> ランダム	5:00-6:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	5:00-6:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	5:00-5:30 <b>LES MILLS GRIT</b> Strength Cardio Athletic 15分 22分 29分	5:00-5:45 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム
6:15-7:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム (45)	6:00-6:45 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	6:00-6:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム (45)	6:15-7:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	6:15-7:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)	5:45-6:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	6:00-7:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム
7:15-8:15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	7:00-8:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	7:00-8:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	7:30-8:15 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	7:15-8:00 <b>LES MILLS CORE</b> ランダム	7:00-8:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	7:15-7:45 <b>LES MILLS sprint</b> ランダム
8:30-9:15 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	8:15-9:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	8:15-9:15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	8:30-9:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	8:15-9:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	8:15-9:00 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	8:00-9:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム
9:30-10:00 <b>LES MILLS RPM</b> ランダム	9:30-10:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム (30)	9:30-10:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム (30)	9:45-10:45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	9:30-10:15 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	9:15-9:45 <b>LES MILLS sprint</b> ランダム	9:15-10:15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム
10:15-11:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)	10:15-10:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム (30)	10:15-10:45 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム (30)	11:00-11:30 <b>LES MILLS CORE</b> ランダム (30)	10:30-11:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム (30)	10:00-11:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	10:30-11:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム
11:15-12:00 <b>LES MILLS CORE</b> ランダム	11:00-11:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム (45)	11:00-12:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	11:45-12:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム (45)	11:15-12:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム (45)	11:15-12:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	11:45-12:30 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム
12:30-13:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	12:15-13:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)	12:30-13:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	13:00-13:30 <b>LES MILLS GRIT</b> Strength Cardio Athletic 20分 27分 33分	12:30-13:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム (45)	12:45-13:30 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	13:00-13:45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)
13:45-14:30 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	13:15-14:15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	13:45-14:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	13:45-14:30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)	13:30-14:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	13:45-14:15 <b>LES MILLS RPM</b> ランダム	14:00-15:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム
14:45-15:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	14:30-15:15 <b>LES MILLS THE TRIP</b> ランダム	15:00-16:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	14:45-15:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	14:45-15:45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	14:30-15:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	15:15-16:00 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム
16:00-16:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム (45)	15:30-16:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	16:15-17:00 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	16:00-17:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	16:00-16:45 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	15:45-16:45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	16:15-16:45 <b>LES MILLS GRIT</b> Strength Cardio Athletic 9分 30分 16分 23分
17:15-18:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)	17:00-17:45 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	17:30-18:00 <b>LES MILLS CORE</b> ランダム (30)	17:30-18:00 <b>LES MILLS sprint</b> ランダム	17:15-18:15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	17:15-18:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	17:15-18:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム
18:15-19:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	18:00-19:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	18:15-19:15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	18:15-19:00 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	18:30-19:15 <b>LES MILLS THE TRIP</b> ランダム	18:30-19:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	18:30-19:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム (45)
19:30-20:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	19:15-20:15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	19:30-20:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	19:15-20:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)	19:30-20:15 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	19:45-20:15 <b>LES MILLS CORE</b> ランダム (30)	19:30-20:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム
20:45-21:30 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	20:30-21:30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	20:45-21:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	20:15-21:15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	20:30-21:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	20:30-21:15 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	20:45-21:15 <b>LES MILLS CORE</b> ランダム (30)
21:45-22:30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)	21:45-22:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	22:00-22:30 <b>LES MILLS sprint</b> ランダム	21:30-22:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	21:45-22:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	21:30-22:15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)	21:30-22:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム
22:45-23:15 <b>LES MILLS GRIT</b> Strength Cardio Athletic 3分 24分 10分 31分 17分	23:00-23:30 <b>LES MILLS RPM</b> ランダム	22:45-23:30 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	22:45-23:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	23:00-24:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	22:30-23:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	22:45-23:30 <b>LES MILLS THE TRIP</b> ランダム

# フィットネスジム FIT365

プログラムスケジュール

2025年3月24日～3月30日

🔥 上級者向けのハードなレッスンです

月	火	水	木	金	土	日
5:00-6:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	5:00-5:45 <b>LES MILLS CORE</b> ランダム	5:00-5:45 <b>LES MILLS THE TRIP</b> ランダム 🚲	5:00-6:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	5:00-6:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	5:00-5:30 <b>LES MILLS GRIT</b> Strength Cardio Athletic 🔥 15分 1日-22日 8日-29日	5:00-5:45 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム
6:15-7:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム (45)	6:00-6:45 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	6:00-6:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム (45)	6:15-7:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	6:15-7:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)	5:45-6:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	6:00-7:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム
7:15-8:15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	7:00-8:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	7:00-8:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	7:30-8:15 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	7:15-8:00 <b>LES MILLS CORE</b> ランダム	7:00-8:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	7:15-7:45 <b>LES MILLS sprint</b> ランダム 🚲
8:30-9:15 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	8:15-9:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	8:15-9:15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	8:30-9:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	8:15-9:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	8:15-9:00 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	8:00-9:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム
9:30-10:00 <b>LES MILLS RPM</b> ランダム 🚲	9:30-10:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム (30)	9:30-10:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム (30)	9:45-10:30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)	9:30-10:15 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	9:15-9:45 <b>LES MILLS sprint</b> ランダム 🚲	9:15-10:15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム
10:15-11:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)	10:15-10:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム (30)	10:15-10:45 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム (30)	10:45-11:15 <b>LES MILLS CORE</b> ランダム (30)	10:30-11:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム (30)	10:00-11:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	10:30-11:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム
11:15-12:00 <b>LES MILLS CORE</b> ランダム	11:00-11:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム (45)	11:00-12:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	11:45-12:30 <b>ボディケア</b> 料金¥400- Maki Sato	11:15-12:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム (45)	11:15-12:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	11:45-12:30 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム
12:30-13:15 <b>陽活</b> <b>ボディケア</b> 料金¥400- Maki Sato	12:15-13:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)	12:30-13:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	13:00-13:30 <b>LES MILLS GRIT</b> Strength Cardio Athletic 🔥 20分 6日-27日 13日	12:30-13:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム (45)	12:45-13:30 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	13:00-13:45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)
13:45-14:30 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	13:15-14:15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	13:45-14:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	13:45-14:30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)	13:30-14:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	13:45-14:15 <b>LES MILLS RPM</b> ランダム 🚲	14:00-15:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム
14:45-15:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	14:30-15:15 <b>LES MILLS THE TRIP</b> ランダム 🚲	15:00-16:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	14:45-15:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	14:45-15:45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	14:30-15:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	15:15-16:00 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム
16:00-16:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム (45)	15:30-16:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	16:15-17:00 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	16:00-17:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	16:00-16:45 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	15:45-16:45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	16:15-16:45 <b>LES MILLS GRIT</b> Strength Cardio Athletic 🔥 9日-30日 16日 2日-23日
17:15-18:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)	17:00-17:45 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	17:30-18:00 <b>LES MILLS CORE</b> ランダム (30)	17:30-18:00 <b>LES MILLS sprint</b> ランダム 🚲	17:15-18:15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	17:15-18:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	17:15-18:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム
18:15-19:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	18:00-19:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	18:15-19:15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	18:15-19:00 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	18:30-19:15 <b>LES MILLS THE TRIP</b> ランダム 🚲	18:30-19:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	18:30-19:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム (45)
19:30-20:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	19:15-20:15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	19:30-20:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	19:15-20:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)	19:30-20:15 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	19:45-20:15 <b>LES MILLS CORE</b> ランダム (30)	19:30-20:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム
20:45-21:30 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	20:30-21:30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	20:45-21:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	20:15-21:15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ランダム	20:30-21:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	20:30-21:15 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	20:45-21:15 <b>LES MILLS CORE</b> ランダム (30)
21:45-22:30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)	21:45-22:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	22:00-22:30 <b>LES MILLS sprint</b> ランダム 🚲	21:30-22:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	21:45-22:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	21:30-22:15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム (45)	21:30-22:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム
22:45-23:15 <b>LES MILLS GRIT</b> Strength Cardio Athletic 🔥 3日-24日 10日-31日 17日	23:00-23:30 <b>LES MILLS RPM</b> ランダム 🚲	22:45-23:30 <b>LES MILLS DANCE</b> ランダム	22:45-23:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ランダム	23:00-24:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ランダム	22:30-23:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ランダム	22:45-23:30 <b>LES MILLS THE TRIP</b> ランダム 🚲

# 3月イベント レッスン



## 腸活 ボディケア

3/24(月)  
12:30~13:15 定員7名

昨今注目されてる腸内環境に着目し、  
自分でできる腸揉み、セラピストによる  
腸揉み、へそ揉み体験など盛りだくさんの  
45分間です。

3/27(木)  
11:45~12:30 定員5名

自分の姿勢を見直し、改善に導くプログラム。  
今回は耳、肩、首を重点的にケアします。  
レッスン後には気になる箇所の施術付き！

## ボディ ケア

各参加料400円



担当：MAKI

整体ボディセラピスト  
セラビューティックケア  
ボディトークアクセス



ご予約はこちら  
またはスタッフまで