

	26日 月(MON)		27日 火(TUE)		28日 水(WED)			29日 木(THU)	
	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA		メインスタジオ	VRスタジオ/FTA
10:00							10:00		
								10:10~10:40	LES MILLS BODYCOMBAT
11:00	11:00~11:15 ボールリセット	11:00~11:15 CORE		11:15~12:00	★ 11:00~11:45 ヨガ (32°C)	11:05~11:50	11:00	10:30~11:15 ZUMBA 45min 【YUI】	10:55~11:25 barre
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP 【KIE】	11:40~12:25 LES MILLS BODYATTACK	★ 11:15~12:00 ヨガ (32°C) 【MIHO】	LES MILLS BODYCOMBAT	12:05~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	12:10~12:55 LES MILLS BODYATTACK	12:00	★ 11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	11:40~12:25 LES MILLS BODYPUMP
13:00	12:40~13:40 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	12:40~13:25 LES MILLS CORE	12:20~13:05 パレトン 【MIHO】	↓軍手が必要なクラス 12:25~12:55 暗闇 ファイティング ダイエット 【YUSUKE】	★ 13:10~13:55 ピラティス (常温) 【MARIKO】	13:15~13:45 LES MILLS CORE	13:00	★ 12:40~13:25 ヨガ (32°C) 【YURIKO】	12:40~13:25 LES MILLS BODYATTACK
14:00	★ 14:00~14:45 やさしいヨガ (34°C) 【MIHO】	13:55~14:25 LES MILLS GRIT STRENGTH	13:25~14:25 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】	13:20~13:50 LES MILLS SH'BAM	14:05~14:50 LES MILLS BODYATTACK	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	13:40~14:10 LES MILLS GRIT STRENGTH
15:00		14:40~15:10 LES MILLS CORE		15:05~15:35 LES MILLS CORE	14:15~15:00 ZUMBA 45min 【SUZU】	15:15~15:45 barre	15:00		14:25~14:55 LES MILLS CORE
16:00	15:30~16:20 子供運動塾 体験会①	15:30~16:15 LES MILLS BODYATTACK		15:50~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT		16:00~16:45 LES MILLS BODYBALANCE			
17:00	16:30~17:20 子供運動塾 体験会② (詳細は別紙参照)	16:45~17:15 LES MILLS GRIT CARDIO	ストレッチエリア として解放	17:05~18:05 LES MILLS BODYATTACK	ストレッチエリア として解放	17:05~18:05 LES MILLS BODYPUMP			
18:00	18:20~18:40 筋膜リリース	18:20~18:50 LES MILLS SH'BAM	18:20~18:40 ホットストレッチ	18:20~18:50 LES MILLS BODYPUMP	18:25~18:40 ボールリセット	18:20~18:50 LES MILLS GRIT ATHLETIC			
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 45min 【KANTA】	18:50~19:35 LES MILLS BODYATTACK	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI&】	19:05~19:50 LES MILLS CORE	★ 19:00~19:45 ヨガ (32°C) 【NORIKO】	19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT			
20:00									
	スタッフタイム 【11:00~15:00 / 17:00~20:00】							スタッフタイム 【10:00~15:00】	