

| <div> <div> <div>LES MILLS</div> <div>DANCE</div> </div> <div> <div>LES MILLS</div> <div>BODYPUMP</div> </div> <div> <div>LES MILLS</div> <div>BODYATTACK</div> </div> <div> <div>LesMILLS</div> <div>特別タイムスケジュール</div> </div> <div> <div>ニューリリース</div> <div>プレミアムレッスン</div> </div> <div> <div>LES MILLS</div> <div>BODYBALANCE</div> </div> <div> <div>LES MILLS</div> <div>BODYCOMBAT</div> </div> </div> |        |          |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|--------|
| 7月12日(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        | 7月13日(日) |        |
| 第1スタジオ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 第2スタジオ | 第1スタジオ   | 第2スタジオ |
| 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 10:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 11:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 12:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 13:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 13:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 14:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 14:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 15:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 15:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 16:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 16:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 17:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 17:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 18:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 18:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 19:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 19:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 20:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 21:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 21:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |
| 22:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |          |        |

↓《事前予約》7月5日(土)10:30～

10:30～11:45  
新曲イベント  
ボディバランス  
テック&60  
いしやま

無料

12:05～12:35  
ボディパンプ30  
しらいし

↓《事前予約》7月5日(土)13:20～

13:00～14:00  
新曲イベント  
ボディアタック60  
こばやし

無料

14:20～15:05  
ZUMBA  
たかはし

15:20～16:05  
エアロビクス初中級  
たかはし

12:00～12:45  
大人スクール  
筋膜リリースヨガ  
いしやま

13:00～13:45  
大人スクール  
ピラティス  
いしやま

15:00～16:00  
大人スクール  
調整ヨガ  
やまぎし

10:30～11:15  
新曲イベント  
レズミルズダンス  
たたみ・うえだ

無料

11:30～12:45  
新曲イベント  
ボディパンプ テック&60  
KEIJU・小野徹平

無料

13:05～14:05  
新曲イベント  
ボディコンバット60  
KEIJU・小野徹平

無料

14:30～15:45  
新曲イベント  
ボディジャム  
テック&60  
たたみ・うえだ

無料

←《事前予約》7月6日(日)10:30～

←《事前予約》7月6日(日)11:30～

←《事前予約》7月6日(日)12:50～

←《事前予約》7月6日(日)14:10～

### 事前予約について

ご参加されるアイテムの  
一週間前からご予約が  
可能です。

※レズミルズダンスに関しては、  
週替わりのレッスンが始まって  
からご予約可能となります。

