

LesMILLS 特別タイムスケジュール
ニューリリース **プレミアムレッスン**

10月11日(土) 10月12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	↓《事前予約》10月4日(土)10:30~			
11:00	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		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	←《事前予約》10月5日(日)10:30~
11:30			11:30~12:45 新曲イベント ボディパンプ テック&60 KEIJU・しらいし 無料	←《事前予約》10月5日(日)11:30~
12:00	12:05~12:35 ボディパンプ30 しらいし	12:00~12:45 大人スクール 筋膜リリースヨガ いしやま		
12:30				
13:00	13:00~13:30 ボディコンバット30 しらいし	13:00~13:45 大人スクール ピラティス いしやま	13:05~14:05 新曲イベント ボディコンバット60 小野徹平・杉ちゃん 無料	←《事前予約》10月5日(日)12:50~
13:30				
14:00				
14:30	14:20~15:05 ZUMBA たかはし		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》10月5日(日)14:10~
15:00		15:00~16:00 大人スクール 調整ヨガ やまぎし		
15:30	15:20~16:05 エアロビクス初中級 たかはし			
16:00				
16:30	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。			
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				