



LesMILLS 特別タイムスケジュール ニュー・リリース プレミアレッスン



1月10日(土)		1月11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 ↓《事前予約》12月20(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		10:30~11:15 新曲イベント レズミルズダンス たたみ・うえだ	←《事前予約》12月21(日)10:30~
			無料
11:00			
11:30			
12:00	12:00~12:30 オンラインレッスン アーカイブ	12:00~12:45 大人スクール 筋膜リリースヨガ いしやま	←《事前予約》12月21(日)11:30~
12:30 ↓《事前予約》12月20(土)13:30~		11:35~12:50 新曲イベント ボディジャム テック&60 たたみ・うえだ	
13:00	13:00~14:00 新曲イベント ボディアタック60 こばやし	13:00~13:45 大人スクール ピラティス いしやま	←《事前予約》12月21(日)12:50~
13:30			無料
14:00	14:20~15:05 ZUMBA たかはし	13:10~14:10 新曲イベント ボディコンバット60 KEIJU・小野徹平	無料
14:30			
15:00		14:30~15:45 新曲イベント ボディパンプテック&60 KEIJU・しらいし	14:10~14:55 大人スクール 筋膜リリースヨガ いしやま
15:30	15:20~16:05 エアロビクス初中級 たかはし	15:00~16:00 大人スクール 調整ヨガ やまぎし	無料
16:00 ↑《事前予約》12月21(日)14:10~			
16:30	16:30~17:00 オンラインレッスン アーカイブ		
17:00			
17:30	17:10~17:40 オンラインレッスン アーカイブ		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

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つてからご予約可能となります。

※年末年始休館を挟むため、事前予約は12月20(土)から開始となります。