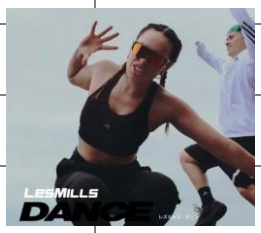
LesMILLS 特別タイムスケジュール
ニューリリース　プレミアレッスン

	4月5日(日)		4月11日(土)		4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	第1スタジオ	第2スタジオ
10:00						
10:30	10:30～11:15 週替わり うえだ		↓《事前予約》 4月4(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		↓《事前予約》 4月5日(日)10:30～ 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	
11:00						
11:30	11:30～12:30 ボディジャム たたみ				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 無料	
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		
12:30	↓《事前予約》 3月29日(日)12:50～		↓《事前予約》 4月4(土)13:30			←《事前予約》 4月5日(日)11:30～
13:00	12:50～13:50 新曲イベント ボディコンバット60 小野徹平・KEIJU 無料		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	13:10～14:10 ボディコンバット60 小野徹平	
13:30						
14:00			無料			
14:30	14:10～15:20 新曲イベント ボディパンプ テック＆60 KEIJU・しらいし 無料		14:20～15:05 ZUMBA たかはし		14:30～15:30 ボディパンプ60 KEIJU	
15:00		15:00～16:00 大人スクール 調整ヨガ やまぎし				
15:30	↑《事前予約》 3月29日(日)14:10～		15:20～16:05 エアロビクス初中級 たかはし			
16:00						
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ってからご予約可能となります。