

01.29 - 02.05

Sat

29

LES MILLS
BODYBALANCE
9:15 - 10:00

INSTRUCTOR: 石井貴志

LES MILLS
BODYJAM
10:15 - 11:15

INSTRUCTOR: 石井貴志

LES MILLS
BODYATTACK
11:30 - 12:30

INSTRUCTOR: 間根山麻美

LES MILLS
BODYSTEP
12:45 - 13:45

INSTRUCTOR: 間根山麻美

LES MILLS
BODYCOMBAT
14:15 - 15:45

INSTRUCTOR: AYA/間根山

Wed

2

LES MILLS
BODYCOMBAT
19:15 - 20:15

INSTRUCTOR: 間根山麻美

LES MILLS
BODYSTEP
20:30 - 21:30

INSTRUCTOR: 間根山麻美

Thu

3

フリーレッスン
LES MILLS
CORE tone
19:15 - 20:15

INSTRUCTOR: AYA

LES MILLS
BODYCOMBAT
20:30 - 21:30

INSTRUCTOR: 間根山麻美

Fri

4

LES MILLS
BODYCOMBAT
19:15 - 20:15

INSTRUCTOR: AYA

LES MILLS
BODYCOMBAT Classic
Number
20:30 - 21:30

INSTRUCTOR: AYA

Sat

5

LES MILLS
BODYBALANCE
9:15 - 10:00

INSTRUCTOR: 石井貴志

LES MILLS
BODYJAM
10:15 - 11:15

INSTRUCTOR: 石井貴志

LES MILLS
BODYATTACK
11:30 - 12:30

INSTRUCTOR: 野邊和輝

LES MILLS
BODYSTEP
12:45 - 13:45

INSTRUCTOR: 間根山麻美

LES MILLS
BODYCOMBAT
14:15 - 15:45

INSTRUCTOR: AYA