



# STUDIO TIME SCHEDULE 3月



	月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	土曜日 SAT	日曜日 SUN	3/12(日)	3/19(日)	3/24(金)
6:00	LES MILLS BODYCOMBAT 6:00-7:00	LES MILLS BODYBALANCE 6:00-6:45	LES MILLS SHYBAM 6:00-6:45	LES MILLS BODYPUMP 6:00-7:00	LES MILLS CORE 6:00-6:30	LES MILLS SHYBAM 6:00-6:45	LES MILLS BODYPUMP 6:00-7:00	LES MILLS BODYPUMP 6:00-7:00	LES MILLS BODYPUMP 6:00-7:00	LES MILLS CORE 6:00-6:30
7:00	LES MILLS SHYBAM 7:10-7:55	LES MILLS BODYPUMP 6:55-7:40	LES MILLS CORE 6:55-7:40	LES MILLS BODYCOMBAT 7:10-8:10	LES MILLS BODYBALANCE 6:40-7:40	LES MILLS CORE 6:55-7:40	LES MILLS BODYCOMBAT 7:10-7:55	LES MILLS BODYCOMBAT 7:10-7:55	LES MILLS BODYCOMBAT 7:10-7:55	LES MILLS BODYBALANCE 6:40-7:40
8:00	LES MILLS CORE 8:05-8:50	LES MILLS BODYCOMBAT 7:50-8:50	LES MILLS BODYBALANCE 7:50-8:50	LES MILLS SHYBAM 8:20-8:50	LES MILLS BODYPUMP 7:50-8:50	LES MILLS BODYBALANCE 7:50-8:50	LES MILLS SHYBAM 8:05-8:50	LES MILLS SHYBAM 8:05-8:50	LES MILLS SHYBAM 8:05-8:50	LES MILLS BODYPUMP 7:50-8:50
9:00	LES MILLS BODYPUMP 9:10-9:40	LES MILLS SHYBAM 9:10-9:55	LES MILLS BODYPUMP 9:10-9:55	LES MILLS CORE 9:10-9:40	LES MILLS BODYCOMBAT 9:10-10:10	LES MILLS BODYPUMP 9:10-9:55	LES MILLS CORE 9:10-9:55	LES MILLS CORE 9:10-9:55	LES MILLS CORE 9:10-9:55	LES MILLS BODYCOMBAT 9:10-10:10
10:00	LES MILLS BODYBALANCE 10:00-10:45	LES MILLS CORE 10:05-10:35	LES MILLS BODYCOMBAT 10:05-10:50	LES MILLS BODYBALANCE 9:50-10:35	LES MILLS SHYBAM 10:20-10:50	LES MILLS BODYCOMBAT 10:05-10:50	LES MILLS BODYBALANCE 10:05-11:50	LES MILLS BODYBALANCE 10:05-11:50	LES MILLS BODYBALANCE 10:05-11:50	LES MILLS SHYBAM 10:20-10:50
11:00	LES MILLS BODYCOMBAT 11:00-11:45	LES MILLS BODYBALANCE 10:45-11:45	LES MILLS SHYBAM 11:00-11:45	LES MILLS BODYPUMP 11:00-11:45	LES MILLS CORE 11:00-11:45	LES MILLS SHYBAM 11:00-11:45	LES MILLS BODYPUMP 11:00-11:45	LES MILLS BODYPUMP 11:00-11:45	LES MILLS BODYPUMP 11:00-11:45	LES MILLS CORE 11:00-11:45
12:00	LES MILLS SHYBAM 12:00-12:45	LES MILLS BODYPUMP 12:00-13:00	LES MILLS CORE 12:00-12:30	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00-13:00	LES MILLS BODYBALANCE 12:00-12:45	LES MILLS CORE 12:00-12:30	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00-13:00	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00-13:00	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00-13:00	LES MILLS BODYBALANCE 12:00-12:45
13:00	LES MILLS CORE 12:55-13:40	LES MILLS BODYCOMBAT 13:10-14:10	LES MILLS BODYBALANCE 12:40-13:40	LES MILLS SHYBAM 13:10-13:55	LES MILLS BODYPUMP 12:55-13:40	LES MILLS BODYBALANCE 12:40-13:40	LES MILLS SHYBAM 13:10-13:55	LES MILLS BODYPUMP 13:00-14:00 NEW RELEASE EVENT	LES MILLS BODYPUMP 12:55-13:40	LES MILLS BODYPUMP 12:55-13:40
14:00	LES MILLS BODYBALANCE 13:50-14:50	LES MILLS SHYBAM 14:20-14:50	LES MILLS BODYPUMP 13:50-14:50	LES MILLS CORE 14:05-14:50	LES MILLS BODYCOMBAT 13:50-14:50	LES MILLS BODYPUMP 13:50-14:50	LES MILLS CORE 14:05-14:50	BATTLE BOXING 14:00-15:00	LES MILLS BODYCOMBAT 13:50-14:50	LES MILLS BODYCOMBAT 13:50-14:50
15:00	LES MILLS BODYPUMP 15:00-15:45	LES MILLS CORE 15:00-15:45	LES MILLS BODYCOMBAT 15:00-15:45	LES MILLS BODYBALANCE 15:00-15:45	LES MILLS SHYBAM 15:00-15:45	LES MILLS BODYCOMBAT 15:00-15:45	LES MILLS BODYBALANCE 15:00-15:45	LES MILLS BODYBALANCE 15:00-15:45	LES MILLS BODYBALANCE 15:00-15:45	LES MILLS SHYBAM 15:00-15:45
16:00	LES MILLS BODYCOMBAT 15:55-16:40	LES MILLS BODYBALANCE 15:55-16:25	LES MILLS SHYBAM 15:55-16:25	LES MILLS BODYPUMP 15:55-16:25	LES MILLS CORE 15:55-16:25	LES MILLS SHYBAM 15:55-16:25	LES MILLS BODYPUMP 15:55-16:40	LES MILLS BODYPUMP 15:55-16:40	LES MILLS BODYPUMP 15:55-16:40	LES MILLS CORE 15:55-16:25
17:00	LES MILLS SHYBAM 16:50-17:20	LES MILLS BODYPUMP 16:35-17:20	LES MILLS CORE 16:35-17:20	LES MILLS BODYCOMBAT 16:35-17:20	LES MILLS BODYBALANCE 16:35-17:20	LES MILLS CORE 16:35-17:20	LES MILLS BODYCOMBAT 16:50-17:20	LES MILLS BODYCOMBAT 16:50-17:20	LES MILLS BODYCOMBAT 16:50-17:20	LES MILLS BODYBALANCE 16:35-17:20
18:00	LES MILLS CORE 17:30-18:00	LES MILLS BODYCOMBAT 17:30-18:15	LES MILLS BODYBALANCE 17:30-18:00	LES MILLS SHYBAM 17:30-18:00	LES MILLS BODYCOMBAT 17:30-18:30	LES MILLS BODYBALANCE 17:30-18:00	LES MILLS SHYBAM 17:30-18:00	LES MILLS SHYBAM 17:30-18:00	LES MILLS SHYBAM 17:30-18:00	準備中
19:00	LES MILLS BODYBALANCE 18:10-18:55	LES MILLS SHYBAM 18:25-19:10	LES MILLS BODYPUMP 18:10-19:10	LES MILLS CORE 18:10-18:40	LES MILLS BODYCOMBAT 18:40-19:10	LES MILLS BODYPUMP 18:10-19:10	LES MILLS CORE 18:10-18:55	LES MILLS CORE 18:10-18:55	LES MILLS CORE 18:10-18:55	準備中
20:00	LES MILLS BODYPUMP 19:05-19:50	LES MILLS BODYPUMP 19:30-20:15	LES MILLS BODYCOMBAT 19:20-20:20	LES MILLS BODYBALANCE 18:50-19:50	LES MILLS BODYPUMP 19:30-20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 19:20-20:20	LES MILLS BODYBALANCE 19:05-19:50	LES MILLS BODYBALANCE 19:05-19:50	LES MILLS BODYBALANCE 19:05-19:50	NOT BODYBALANCE 19:30-20:15
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT 20:00-21:00	LES MILLS CORE 20:30-21:00	LES MILLS SHYBAM 20:30-21:00	LES MILLS BODYPUMP 20:00-21:00	LES MILLS CORE 20:15-21:00	LES MILLS SHYBAM 20:30-21:00	LES MILLS BODYPUMP 20:00-21:00	LES MILLS BODYPUMP 20:00-21:00	LES MILLS BODYPUMP 20:00-21:00	準備中
22:00	LES MILLS SHYBAM 21:10-21:55	LES MILLS BODYBALANCE 21:10-21:55	LES MILLS CORE 21:10-21:55	LES MILLS BODYCOMBAT 21:10-21:55	LES MILLS BODYBALANCE 21:10-21:55	LES MILLS CORE 21:10-21:55	LES MILLS BODYCOMBAT 21:10-21:55	LES MILLS BODYCOMBAT 21:10-21:55	LES MILLS BODYCOMBAT 21:10-21:55	LES MILLS BODYBALANCE 21:10-21:55
22:00	LES MILLS CORE 22:05-22:50	LES MILLS BODYCOMBAT 22:05-23:50	LES MILLS BODYBALANCE 22:05-22:50	LES MILLS SHYBAM 22:05-22:50	LES MILLS BODYPUMP 22:05-22:50	LES MILLS BODYBALANCE 22:05-22:50	LES MILLS SHYBAM 22:05-22:50	LES MILLS SHYBAM 22:05-22:50	LES MILLS SHYBAM 22:05-22:50	LES MILLS BODYPUMP 22:05-22:50

・・・黄色部分はライブクラスまたはバーチャルクラスの場合があります。詳細はLIVE CLASS & EVENT SCHEDULEをご参照ください。

# LIVE CLASS & EVENT SCHEDULE 3月

日曜日 SUN	月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	土曜日 SAT
			1	2	3	4
				LIVE CLASS <b>BODYPUMP 45</b> 11:00-11:45 IR: 金子	LIVE CLASS <b>BODYPUMP 30</b> 19:30-20:00 IR: 金子	
5	6	7	8	9	10	11
	LIVE CLASS <b>BODYBALANCE 45</b> 10:00-10:45 IR: 竹内			LIVE CLASS <b>BODYPUMP 45</b> 11:00-11:45 IR: 金子	LIVE CLASS <b>BODYPUMP 30</b> 19:30-20:00 IR: 金子	
12	13	14	15	16	17	18
<b>BATTLE BOXING</b> 14:00-15:00 IR: 疋田	LIVE CLASS <b>BODYBALANCE 45</b> 10:00-10:45 IR: 竹内	LIVE CLASS <b>BODYPUMP 45</b> 19:30-20:15 IR: 金子		LIVE CLASS <b>BODYPUMP 45</b> 11:00-11:45 IR: 金子	LIVE CLASS <b>BODYPUMP 30</b> 19:30-20:00 IR: 金子	
19	20	21	22	23	24	25
<b>BODYPUMP NEW RELEASE EVENT</b> 13:00-14:00 IR: 金子	LIVE CLASS <b>BODYBALANCE 45</b> 10:00-10:45 IR: 竹内			LIVE CLASS <b>BODYPUMP 45</b> 11:00-11:45 IR: 金子	<b>HOT BODYBALANCE</b> 19:30-20:15	
26	27	28	29	30	31	
		LIVE CLASS <b>BODYPUMP 45</b> 19:30-20:15 IR: 金子		LIVE CLASS <b>BODYPUMP 45</b> 11:00-11:45 IR: 金子	LIVE CLASS <b>BODYPUMP 30</b> 19:30-20:00 IR: 金子	

**HOT BODYBALANCE**

・・・高室温・高湿度のスタジオで行うバーチャルBODYBALANCEになり、バーチャルレッスン同様にご自由にご参加いただけます。参加される際はお飲み物、バスタオル、フェイスタオルをご持参の上、ご参加ください。

※メンテナンスなどにより、急遽スケジュールの変更がある場合があります。ご理解ご協力の程、よろしくお願い致します。

※ライブクラスへご参加の方は、2階モニター下の整理券をお持ちください。(ライブクラス1時間前より配布。ご入場はレッスン開始10分前より可能。)



# STUDIO TIME SCHEDULE 4月

	月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	土曜日 SAT	日曜日 SUN	4/30(日)
6:00	LES MILLS <b>CORE</b> 6:00-6:30	LES MILLS BODYCOMBAT 6:00-7:00	LES MILLS BODYBALANCE 6:00-6:45	LES MILLS BODYPUMP 6:00-7:00	LES MILLS SH'BAM 6:00-6:45	LES MILLS BODYBALANCE 6:00-7:00	LES MILLS BODYPUMP 6:00-7:00	LES MILLS BODYPUMP 6:00-7:00
7:00	LES MILLS BODYBALANCE 6:40-7:40	LES MILLS SH'BAM 7:10-7:55	LES MILLS BODYPUMP 6:55-7:40	LES MILLS BODYCOMBAT 7:10-8:10	LES MILLS <b>CORE</b> 6:55-7:40	LES MILLS BODYPUMP 7:10-7:55	LES MILLS BODYCOMBAT 7:10-7:55	LES MILLS BODYCOMBAT 7:10-7:55
8:00	LES MILLS BODYPUMP 7:50-8:50	LES MILLS <b>CORE</b> 8:05-8:50	LES MILLS BODYCOMBAT 7:50-8:50	LES MILLS SH'BAM 8:20-8:50	LES MILLS BODYBALANCE 7:50-8:50	LES MILLS BODYCOMBAT 8:05-8:50	LES MILLS SH'BAM 8:05-8:50	LES MILLS SH'BAM 8:05-8:50
9:00	LES MILLS BODYCOMBAT 9:10-10:10	LES MILLS BODYBALANCE 9:10-9:55	LES MILLS SH'BAM 9:10-9:40	LES MILLS <b>CORE</b> 9:10-9:55	LES MILLS BODYPUMP 9:10-9:55	LES MILLS SH'BAM 9:10-9:55	LES MILLS <b>CORE</b> 9:10-9:40	LES MILLS <b>CORE</b> 9:10-9:40
10:00	LES MILLS SH'BAM 10:20-11:05	LES MILLS BODYPUMP 10:05-10:50	LES MILLS BODYBALANCE 10:00-10:45	LES MILLS BODYBALANCE 10:05-10:35	LES MILLS BODYCOMBAT 10:05-11:05	LES MILLS <b>CORE</b> 10:05-10:50	LES MILLS BODYBALANCE 9:50-10:35	LES MILLS BODYPUMP 9:50-10:20
11:00	LES MILLS <b>CORE</b> 11:15-11:45	LES MILLS BODYCOMBAT 11:00-11:45	LES MILLS <b>CORE</b> 11:00-11:45	LES MILLS BODYPUMP 11:00-11:45	LES MILLS SH'BAM 11:15-11:45	LES MILLS BODYBALANCE 11:00-11:45	LES MILLS BODYPUMP 10:45-11:45	準備中
12:00	LES MILLS BODYBALANCE 12:00-12:45	LES MILLS SH'BAM 12:00-12:45	LES MILLS BODYPUMP 12:00-13:00	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00-13:00	LES MILLS <b>CORE</b> 12:00-12:30	LES MILLS BODYPUMP 12:00-12:45	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00-13:00	LES MILLS HOT BODYBALANCE 12:00-12:45
13:00	LES MILLS BODYPUMP 12:55-13:40	LES MILLS <b>CORE</b> 12:55-13:40	LES MILLS BODYCOMBAT 13:10-14:10	LES MILLS SH'BAM 13:10-13:55	LES MILLS BODYBALANCE 12:40-13:40	LES MILLS BODYCOMBAT 12:55-13:55	LES MILLS SH'BAM 13:10-13:55	準備中
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT 13:50-14:50	LES MILLS BODYBALANCE 13:50-14:50	LES MILLS SH'BAM 14:20-14:50	LES MILLS <b>CORE</b> 14:05-14:50	LES MILLS BODYPUMP 13:50-14:50	LES MILLS SH'BAM 14:05-14:50	LES MILLS <b>CORE</b> 14:05-14:50	LES MILLS <b>CORE</b> 14:05-14:50
15:00	LES MILLS SH'BAM 15:00-15:45	LES MILLS BODYPUMP 15:00-15:45	LES MILLS <b>CORE</b> 15:00-15:45	LES MILLS BODYBALANCE 15:00-15:45	LES MILLS BODYCOMBAT 15:00-15:45	LES MILLS <b>CORE</b> 15:00-15:30	LES MILLS BODYBALANCE 15:00-15:45	LES MILLS BODYBALANCE 15:00-15:45
16:00	LES MILLS <b>CORE</b> 15:55-16:25	LES MILLS BODYCOMBAT 15:55-16:40	LES MILLS BODYBALANCE 15:55-16:25	LES MILLS BODYPUMP 15:55-16:40	LES MILLS SH'BAM 15:55-16:25	LES MILLS BODYBALANCE 15:40-16:25	LES MILLS BODYPUMP 15:55-16:40	LES MILLS BODYPUMP 15:55-16:40
17:00	LES MILLS BODYBALANCE 16:35-17:20	LES MILLS SH'BAM 16:50-17:20	LES MILLS BODYPUMP 16:35-17:20	LES MILLS BODYCOMBAT 16:50-17:20	LES MILLS <b>CORE</b> 16:35-17:20	LES MILLS BODYPUMP 16:35-17:20	LES MILLS BODYCOMBAT 16:50-17:50	LES MILLS BODYCOMBAT 16:50-17:50
18:00	LES MILLS BODYPUMP 17:30-18:00	LES MILLS <b>CORE</b> 17:30-18:15	LES MILLS BODYCOMBAT 17:30-18:15	LES MILLS SH'BAM 17:30-18:15	LES MILLS BODYBALANCE 17:30-18:00	LES MILLS BODYCOMBAT 17:30-18:15	LES MILLS SH'BAM 18:00-18:30	LES MILLS SH'BAM 18:00-18:30
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT 18:10-18:55	LES MILLS BODYBALANCE 18:25-19:10	LES MILLS SH'BAM 18:25-18:55	LES MILLS <b>CORE</b> 18:25-18:55	LES MILLS BODYPUMP 18:10-18:55	LES MILLS SH'BAM 18:25-18:55	LES MILLS <b>CORE</b> 18:40-19:10	LES MILLS <b>CORE</b> 18:40-19:10
20:00	LES MILLS SH'BAM 19:05-19:50	LES MILLS BODYPUMP 19:30-20:15	LES MILLS <b>CORE</b> 19:05-19:35	LES MILLS BODYBALANCE 19:05-19:50	LES MILLS BODYCOMBAT 19:05-20:05	LES MILLS <b>CORE</b> 19:05-19:50	LES MILLS BODYBALANCE 19:20-20:05	LES MILLS BODYBALANCE 19:20-20:05
21:00	LES MILLS <b>CORE</b> 20:00-20:45	LES MILLS BODYCOMBAT 20:30-21:15	LES MILLS BODYBALANCE 19:45-20:45	LES MILLS BODYPUMP 20:00-20:45	LES MILLS SH'BAM 20:15-21:00	LES MILLS BODYBALANCE 20:00-20:45	LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:00	LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:00
22:00	LES MILLS BODYBALANCE 20:55-21:55	LES MILLS SH'BAM 21:25-21:55	LES MILLS BODYPUMP 20:55-21:55	LES MILLS BODYCOMBAT 20:55-21:55	LES MILLS <b>CORE</b> 21:10-21:55	LES MILLS BODYPUMP 20:55-21:55	LES MILLS BODYCOMBAT 21:10-21:55	LES MILLS BODYCOMBAT 21:10-21:55
22:00	LES MILLS BODYPUMP 22:05-22:50	LES MILLS <b>CORE</b> 22:05-22:50	LES MILLS BODYCOMBAT 22:05-22:50	LES MILLS SH'BAM 22:05-22:50	LES MILLS BODYBALANCE 22:05-22:50	LES MILLS BODYCOMBAT 22:05-22:50	LES MILLS SH'BAM 22:05-22:50	LES MILLS SH'BAM 22:05-22:50

・・・黄色部分はライブクラスまたはバーチャルクラスの場合があります。詳細は **LIVE CLASS & EVENT SCHEDULE** をご参照ください。

# LIVE CLASS & EVENT SCHEDULE 4月

日曜日 SUN	月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	土曜日 SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
				LIVE CLASS BODYPUMP 45 11:00-11:45 IR: 金子		
9	10	11	12	13	14	15
		LIVE CLASS BODYPUMP 45 19:30-20:15 IR: 金子	LIVE CLASS BODYBALANCE 45 10:00-10:45 IR: 竹内	LIVE CLASS BODYPUMP 45 11:00-11:45 IR: 金子		
16	17	18	19	20	21	22
		LIVE CLASS BODYPUMP 45 19:30-20:15 IR: 金子	LIVE CLASS BODYBALANCE 45 10:00-10:45 IR: 竹内	LIVE CLASS BODYPUMP 45 11:00-11:45 IR: 金子		
23	24	25	26	27	28	29
		LIVE CLASS BODYPUMP 45 19:30-20:15 IR: 金子	LIVE CLASS BODYBALANCE 45 10:00-10:45 IR: 竹内	LIVE CLASS BODYPUMP 45 11:00-11:45 IR: 金子		
30						
HOT BODYBALANCE 12:00-12:45						

**HOT  
BODYBALANCE**

・・・高室温・高湿度のスタジオで行うバーチャルBODYBALANCEになり、バーチャルレッスン同様にご自由にご参加いただけます。参加される際はお飲み物、バスタオル、フェイスタオルをご持参の上、ご参加ください。

※メンテナンスなどにより、急遽スケジュールの変更がある場合があります。ご理解ご協力の程、よろしくお願い致します。

※ライブクラスへご参加の方は、2階モニター下の整理券をお持ちください。(ライブクラス1時間前より配布。ご入場はレッスン開始10分前より可能。)