



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:30	LesMILLS BODYATTACK 10:30～11:00 (30min)	LesMILLS DANCE 10:30～11:00 (30min)	LesMILLS BODYCOMBAT 10:30～11:00 (30min)	LesMILLS BODYATTACK 10:30～11:00 (30min)		LesMILLS DANCE 10:30～11:00 (30min)	LesMILLS BODYBALANCE 10:30～11:00 (30min)
11:00	LesMILLS BODYBALANCE 11:00～11:30 (30min)	LesMILLS BODYATTACK 11:00～11:30 (30min)	非会員様 1,500円(税込1,650円)	LesMILLS DANCE 11:00～11:30 (30min)		LesMILLS BODYBALANCE 11:00～11:30 (30min)	LesMILLS BODYATTACK 11:00～11:30 (30min)
11:30	LesMILLS DANCE 11:30～12:00 (30min)	LesMILLS BODYCOMBAT 11:30～12:00 (30min)	背骨コンディショニング NAMIE 11:30～12:15 (45min) 定員20名	LesMILLS BODYBALANCE 11:30～12:00 (30min)		LesMILLS BODYCOMBAT 11:30～12:00 (30min)	LesMILLS DANCE 11:30～12:00 (30min)
12:00	LesMILLS BODYCOMBAT 12:00～12:30 (30min)	LesMILLS BODYBALANCE 12:00～12:30 (30min)		LesMILLS BODYCOMBAT 12:00～12:30 (30min)		非会員様 1,500円(税込1,650円)	LesMILLS BODYCOMBAT 12:00～12:30 (30min)
12:30	非会員様 1,500円(税込1,650円)	非会員様 1,500円(税込1,650円)		非会員様 1,500円(税込1,650円)		ヨガ MINAKO 12:30～13:15 (45min) 定員25名	LesMILLS GRIT CARDIO 12:30～13:00 (30min)
13:00	ZUMBA 13:00～13:45 (45min) 定員25名	エアロビクス 13:00～13:45 (45min) 定員25名	LesMILLS DANCE 12:45～13:15 (30min)	やさしいピラティス 13:00～13:45 (45min) 定員25名			LesMILLS BODYATTACK 13:00～13:30 (30min)
13:30	MASUMI	KAYO	LesMILLS BODYBALANCE 13:15～13:45 (30min)				LesMILLS BODYBALANCE 13:30～14:00 (30min)
14:00			LesMILLS BODYATTACK 13:45～14:15 (30min)			LesMILLS BODYCOMBAT 13:30～14:15 (45min)	
14:30	LesMILLS BODYATTACK 14:15～15:00 (45min)	LesMILLS BODYBALANCE 14:15～15:00 (45min)	LesMILLS BODYCOMBAT 14:15～14:45 (30min)	LesMILLS DANCE 14:15～14:45 (30min)		LesMILLS GRIT CARDIO 14:15～14:45 (30min)	LesMILLS DANCE 14:00～14:45 (45min)
15:00	LesMILLS BODYBALANCE 15:00～15:30 (30min)	LesMILLS DANCE 15:00～15:30 (30min)	LesMILLS DANCE 15:00～15:30 (30min)	LesMILLS BODYATTACK 15:00～15:30 (30min)			
15:30	LesMILLS DANCE 15:30～16:00 (30min)	LesMILLS BODYATTACK 15:30～16:00 (30min)	LesMILLS BODYBALANCE 15:30～16:00 (30min)	LesMILLS BODYBALANCE 15:30～16:00 (30min)		LesMILLS BODYBALANCE 15:30～16:00 (30min)	LesMILLS BODYCOMBAT 15:30～16:00 (30min)
16:00	LesMILLS BODYCOMBAT 16:00～16:30 (30min)	LesMILLS GRIT CARDIO 16:00～16:30 (30min)	LesMILLS BODYCOMBAT 16:00～16:30 (30min)	LesMILLS BODYCOMBAT 16:00～16:45 (45min)		LesMILLS GRIT CARDIO 16:00～16:30 (30min)	LesMILLS BODYATTACK 16:00～16:30 (30min)
16:30	LesMILLS GRIT CARDIO 16:30～17:00 (30min)	LesMILLS BODYCOMBAT 16:30～17:00 (30min)	LesMILLS BODYATTACK 16:30～17:00 (30min)			LesMILLS DANCE 16:30～17:00 (30min)	LesMILLS GRIT CARDIO 16:30～17:00 (30min)
17:00							
17:30	LesMILLS BODYBALANCE 17:30～18:00 (30min)	LesMILLS BODYATTACK 17:30～18:00 (30min)	LesMILLS BODYCOMBAT 17:30～18:00 (30min)	LesMILLS GRIT CARDIO 17:30～18:00 (30min)		LesMILLS BODYCOMBAT 17:30～18:00 (30min)	LesMILLS DANCE 17:30～18:00 (30min)
18:00	LesMILLS BODYCOMBAT 18:00～18:30 (30min)	LesMILLS DANCE 18:00～18:30 (30min)	LesMILLS GRIT CARDIO 18:00～18:30 (30min)	LesMILLS BODYBALANCE 18:00～18:30 (30min)		LesMILLS BODYATTACK 18:00～18:30 (30min)	LesMILLS BODYCOMBAT 18:00～18:30 (30min)
18:30	LesMILLS BODYATTACK 18:30～19:00 (30min)	LesMILLS GRIT CARDIO 18:30～19:00 (30min)	LesMILLS DANCE 18:30～19:00 (30min)	LesMILLS BODYCOMBAT 18:30～19:00 (30min)		LesMILLS GRIT CARDIO 18:30～19:00 (30min)	LesMILLS BODYBALANCE 18:30～19:00 (30min)
19:00	非会員様 1,500円(税込1,650円)	LesMILLS BODYCOMBAT 19:00～19:45 (45min)	LesMILLS BODYATTACK 19:00～19:45 (45min)	非会員様 1,500円(税込1,650円)			
19:30	ピラティス 19:30～20:15 (45min) 定員20名		LesMILLS BODYBALANCE 19:45～20:15 (30min)	ヨガ MINAKO 19:30～20:15 (45min) 定員25名		マイページはこちら▼	バーチャルレッスン 詳細はこちら▼
20:00	SHOKO	LesMILLS DANCE 19:45～20:30 (45min)					
20:30	LesMILLS DANCE 20:30～21:00 (30min)	LesMILLS BODYBALANCE 20:30～21:00 (30min)	LesMILLS BODYCOMBAT 20:15～21:00 (45min)	LesMILLS DANCE 20:30～21:00 (30min)			
21:00							
21:30	バーチャルクラス:予約不要です。開始の時間にスタジオにお集まりください。						
22:00	インストラクタークラス:レズブランドフィット24の会員様のご参加は無料です。開始10分前から入場開始いたします。						
	予約はマイページでレッスンの2週間前～開始15分前まで可能です(ご予約優先)。キャンセルは60分前まではマイページから、それ以降はお電話にて受付可能です。						