

日にち	時間	レッスン
4 日	10:30～11:00	LES MILLS SH'BAM BEGINNER
	11:10～11:40	LES MILLS barre BEGINNER
	11:50～12:35	LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER
	12:45～13:15	マット LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER
	13:25～14:10	LES MILLS DANCE
	14:20～14:50	LES MILLS BODYPUMP
	15:00～15:30	マット LES MILLS CORE
	15:40～16:10	LES MILLS BODYATTACK BEGINNER