

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