

| 日にち | 時間 | レッスン |
|-----|-------------|--|
| 21日 | 14:15～14:45 | マット LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER |
| | 15:00～15:30 | LES MILLS DANCE |
| | 17:45～18:15 | マット LES MILLS CORE |
| | 18:20～18:50 | LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER |
| | 18:55～19:25 | LES MILLS BODYPUMP |
| | 19:30～20:00 | LES MILLS GRIT |
| 28日 | 14:15～14:45 | LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER |
| | 15:00～15:30 | LES MILLS BODYPUMP |
| | 17:45～18:15 | LES MILLS BODYATTACK BEGINNER |
| | 18:20～18:50 | マット LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER |
| | 18:55～19:25 | LES MILLS DANCE |
| | 19:30～20:00 | LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER |