

| 日にち | 時間 | レッスン |
|---------|-------------|----------------------------------------------------|
| 23 日 | 10:30～11:00 | マット LES MILLS CORE |
| | 11:10～11:40 | LES MILLS BODYPUMP |
| | 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 GRIT |
| | 15:00～15:30 | LES MILLS BODYATTACK BEGINNER |
| | 15:40～16:10 | LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER |