



# 2026.4 月週替わりプログラム

※未定や変更がある場合がございます。  
日別週替わり表や代行表なども合わせてご確認ください。

## CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

	5日(日)		12日(日)		19日(日)		26日(日)		29日(水)	
	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ
10:00										
11:00	10:30-11:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> RYOTA			10:30-11:30 フローヨガ 60 AKARI	10:30-11:15 <b>LES MILLS BODYPUMP HEAVY</b> 45 RYOTA			10:30-11:30 ヨーガ 60 AKARI		10:30-11:30 フローヨガ 60 AKARI
12:00	12:00-13:00 <b>UBOUND</b> RYOTA		12:00-13:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> RYOTA		12:00-13:00 <b>LES MILLS BODYJAM</b> AKARI		12:00-13:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> RYOTA		12:00-13:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> AKARI	
13:00										
14:00	13:30-14:30 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 上田		13:30-14:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> AKARI		13:30-14:15 かんたんエアロ 45 45 二川		13:30-14:15 かんたんエアロ 45 45 二川			13:30-14:30 パワーヨガ 60 二川
15:00	15:00-16:00 <b>ZUMBA</b> 上田		15:00-16:00 <b>LES MILLS BODYSTEP</b> RYOTA			15:00-16:00 ヒーリング ヨガ 60 AKARI		14:45-15:45 パワーヨガ 60 二川	14:45-15:45 エアロ MAX 60 二川	
16:00										
17:00										
18:00										