



# 2026.6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.™

	7日(日)		14日(日)		21日(日)		28日(日)			
	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 ピラティス 60 池永		10:30-11:30 フローヨガ 60 AKARI		10:30-11:30 ヨーガ 60 AKARI	10:30-11:30 LES MILLS BODYSTEP RYOTA			
12:00	12:00-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT AKARI		12:00-12:45 かんたんエアロ 45 45 二川		12:00-13:00 LES MILLS BODYPUMP RYOTA		12:00-13:00 LES MILLS BODYATTACK RYOTA			
13:00										
14:00	13:30-14:15 かんたんエアロ 45 45 二川		13:30-14:30 LES MILLS BODYJAM 上田		13:30-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT MAHO		13:30-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT MAHO			
15:00		15:00-16:00 ヒーリング ヨガ 60 AKARI	15:00-16:00 ZUMBA 上田		15:00-16:00 LES MILLS BODYJAM MAHO		15:00-16:00 LES MILLS BODYJAM MAHO			
16:00										
17:00										
18:00										