



2026.7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)		20日(月)		26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 リリース& コンディショニング MAHO	10:30-11:30 LES MILLS BODYPUMP レジェンドN		10:30-11:15 LES MILLS BODYPUMP 45 HEAVY RYOTA		10:30-11:30 LES MILLS BODYCOMBAT MAHO		10:30-11:30 LES MILLS BODYSTEP RYOTA	
12:00	12:00-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT MAHO		12:00-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT レジェンドN		12:00-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT AKARI		12:00-13:00 LES MILLS BODYJAM MAHO		12:00-13:00 LES MILLS BODYATTACK RYOTA	
13:00										
14:00	13:30-14:30 LES MILLS BODYJAM 45min+テック 上田		13:30-14:30 LES MILLS BODYJAM AKARI		13:30-14:15 かんたんエアロ45 45 二川		13:30-14:30 UBOUND RYOTA		13:30-14:15 かんたんエアロ45 45 二川	
15:00	15:00-16:00 ZUMBA 上田			15:00-16:00 ヒーリング ヨガ60 AKARI		15:00-16:00 フローヨガ60 AKARI		15:00-16:00 ヨガ60 AKARI		15:00-16:00 LES MILLS BODYCOMBAT RYOTA
16:00										
17:00										
18:00										