FIT-AERO 中川店レッスンスケジュール①

LesMILLS

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30 LesMILLS DANCE ダンス	0:00-00:30 LesMILLS DANCE ダンス	0:00-00:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	0:00-00:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	0:00-00:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	0:00-00:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	0:00-00:30 LesMILLS DANCE ダンス
1:00	1:00-1:30 LesMILLS DANCE ダンス	1:00-1:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	1:00-1:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	1:00-1:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	1:00-1:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	1:00-1:30 LesMILLS DANCE ダンス	1:00-1:30 LesMILLS DANCE ダンス
2:00	2:00-2:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	2:00-2:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	2:00-2:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	2:00-2:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	2:00-2:30 LesMILLS DANCE ダンス	2:00-2:30 LesMILLS DANCE ダンス	2:00-2:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技
3:00	3:00-3:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	3:00-3:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	3:00-3:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	3:00-3:30 LesMILLS DANCE ダンス	3:00-3:30 LesMILLS DANCE ダンス	3:00-3:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	3:00-3:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ
4:00	4:00-4:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	4:00-4:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	4:00-4:30 LesMILLS DANCE ダンス	4:00-4:30 LesMILLS DANCE ダンス	4:00-4:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	4:00-4:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	4:00-4:30 GRIT CARDIO H.I.I.T
5:00	5:00-5:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	5:00-5:30 LesMILLS DANCE ダンス	5:00-5:30 LesMILLS DANCE ダンス	5:00-5:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	5:00-5:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	5:00-5:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	5:00-5:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO
6:00	6:00-6:30 LesMILLS DANCE ダンス	6:00-6:30 LesMILLS DANCE ダンス	6:00-6:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	6:00-6:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	6:00-6:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	6:00-6:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	6:00-6:30 LesMILLS DANCE ダンス
7:00	7:00-7:30 LesMILLS DANCE ダンス	7:00-7:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	7:00-7:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	7:00-7:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	7:00-7:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	7:00-7:30 LesMILLS DANCE ダンス	7:00-7:30 LesMILLS DANCE ダンス
8:00	8:00-8:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	8:00-8:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	8:00-8:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	8:00-8:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	8:00-8:30 LesMILLS DANCE ダンス	8:00-8:30 LesMILLS DANCE ダンス	8:00-8:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技
9:00	9:00-9:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	9:00-9:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	9:00-9:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	9:00-9:30 LesMILLS DANCE ダンス	9:00-9:30 LesMILLS DANCE ダンス	9:00-9:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	9:00-9:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ
10:00	10:00~10:45 ヨガ 三浦 あかり	10:00~10:45 筋トレ前後のストレッチヨガ SON	10:00-10:30 LesMILLS DANCE ダンス	10:00~10:45 デトックスヨガ YURI	10:00~10:45 初めてのエアロビクス IKUMI	10:00~10:45 めぐりヨガ SON	10:00-10:30 GRIT CARDIO H.I.I.T
11:00	11:00~11:45 やさしいバレトン 三浦 あかり	11:00~11:45 リラックスヨガ SON	11:00~11:45 training & boxing シーナ	11:00-11:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	11:00~11:45 フィットネスフラ IKUMI	11:00~11:45 姿勢改善ヨガ SON	11:00-11:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO

FIT-AERO 中川店レッスンスケジュール②

LesMILLS

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30 LesMILLS DANCE ダンス	12:00-12:30 LesMILLS DANCE ダンス	12:00-12:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	12:00-12:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	12:00-12:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	12:00-12:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	12:00-12:30 LesMILLS DANCE ダンス
13:00	13:00~13:45 training & boxing シーナ	13:00-13:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	13:30~14:15 ZUMBA IKUMI	13:00~14:00 整えるポール ピラティス MAKI	13:00-13:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	13:00-13:30 LesMILLS DANCE ダンス	13:00-13:30 LesMILLS DANCE ダンス
14:00	14:00-14:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	14:00-14:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	14:30~15:00 STRONG IKUMI	14:00-14:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	14:00-14:30 LesMILLS DANCE ダンス	14:00-14:30 LesMILLS DANCE ダンス	14:00-14:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技
15:00	15:00-15:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	15:00-15:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	15:00-15:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	15:00-15:30 LesMILLS DANCE ダンス	15:00-15:30 LesMILLS DANCE ダンス	15:00-15:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	15:00-15:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ
16:00	16:00-16:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	16:00-16:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	16:00-16:30 LesMILLS DANCE ダンス	16:00-16:30 LesMILLS DANCE ダンス	16:00-16:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	16:00-16:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	16:00-16:30 GRIT CARDIO H.I.I.T
17:00	17:00-17:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	17:00-17:30 LesMILLS DANCE ダンス	17:00-17:30 LesMILLS DANCE ダンス	17:00-17:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	17:00-17:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	17:00-17:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	17:00-17:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO
18:00	18:00-18:30 LesMILLS DANCE ダンス	18:00-18:30 LesMILLS DANCE ダンス	18:00-18:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	18:00-18:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	18:00-18:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	18:00-18:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	18:00-18:30 LesMILLS DANCE ダンス
19:00	19:00-19:30 LesMILLS DANCE ダンス	19:00~19:45 ZUMBA YUKO (ゆーこりん)	19:00~20:00 リズムトレーニング ダンス(HIP-HOP) SAKKO	19:00~20:00 デトックスダイエット プログラム 大吉	19:00-19:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	19:00-19:30 LesMILLS DANCE ダンス	19:00-19:30 LesMILLS DANCE ダンス
20:00	20:00-20:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	20:00~20:30 姿勢改善 ポールコンディショニング YUKO (ゆーこりん)	20:00-20:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	20:00-20:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	20:00-20:30 LesMILLS DANCE ダンス	20:00-20:30 LesMILLS DANCE ダンス	20:00-20:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技
21:00	21:00-21:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	21:00-21:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	21:00-21:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	21:00-21:30 LesMILLS DANCE ダンス	21:00-21:30 LesMILLS DANCE ダンス	21:00-21:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	21:00-21:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ
22:00	22:00-22:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	22:00-22:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	22:00-22:30 LesMILLS DANCE ダンス	22:00-22:30 LesMILLS DANCE ダンス	22:00-22:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	22:00-22:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	22:00-22:30 GRIT CARDIO H.I.I.T
23:00	23:00-23:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	23:00-23:30 LesMILLS DANCE ダンス	23:00-23:30 LesMILLS DANCE ダンス	23:00-23:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	23:00-23:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	23:00-23:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	23:00-23:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO

最終更新日:2025/04/01