FIT-AERO

宮崎小林店レッスンスケジュール①

LesMILLS

※隔週開催

	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	10:00-10:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	10:15~11:00 外山 翔	10:00-10:30 LesMILLS DANCE ダンス	10:00-10:30 LesMILLS DANCE ダンス	10:00-10:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	10:00-10:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	10:00-10:30 GRIT CARDIO H.I.I.T
11:00	11:00-11:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	11:15~12:00 外山 翔	※ 11:00~11:45 Yukari	11:00-11:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	11:00-11:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	※ 10:30~11:15 外山 翔	11:00~11:45 小川 奈央

FIT-AERO

宮崎小林店レッスンスケジュール②

LesMILLS

※隔週開催

	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	12:00~12:45 Yukari ※	休講	12:00-12:30 GRIT | CARDIO H.I.I.T	11:30~12:15 外山 翔 ※	12:00~12:45 小川 奈央
13:00	13:00-13:30 LesMILLS DANCE ダンス	休講	13:00-13:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	13:00-13:30 GRIT | CARDIO H.I.I.T	13:00-13:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	12:30~13:15 外山 翔 ※	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	14:00-14:30 GRIT | CARDIO H.I.I.T	14:00-14:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	14:00-14:30 LesMILLS DANCE ダンス	13:30~14:15 YURIKA	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	休講	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	18:00~18:45 PONPON	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	19:00~19:45 PONPON	19:00-19:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	19:00~19:45 Yukari ※	19:00~19:45 YURIKA	19:00~19:45 小川 奈央	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 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	20:00~20:45 Yukari ※	20:00~20:45 YURIKA	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:2026/7/18

FIT-EASY宮崎小林店
INSTRUCTOR SCHEDULE

--	月	火	水	木	金	土	日
10：00		外山翔 ① 10:15 | 11:00				※ 外山翔 or 渋谷美月 ① 10:30 | 11:15	
11:00		外山翔 ② 11:15 | 12:00	※ YUKARI ③ 11:00 | 11:45			※ 外山翔 or 渋谷美月 ② 11:30 | 12:15	小川奈央 ② 11:00 | 11:45
12:00			※ YUKARI ① 12:00 | 12:45			※ 外山翔 or 渋谷美月 ③ 12:30 | 13:15	小川奈央 ① 12:00 | 12:45
13:00						YURIKA ① 13:30 | 14:15	
14:00							

※については隔週交代

FIT-EASY宮崎小林店
INSTRUCTOR SCHEDULE

--	月	火	水	木	金	土	日
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	PONPON ① 18:00 | 18:45						
19:00	PONPON ② 19:00 | 19:45		※ YUKARI ① 19:00 | 19:45	※ YURIKA ②or③ 19:00 | 19:45	小川奈央 ① 19:00 | 19:45		
20:00			※ YUKARI ② 20:00 | 20:45	YURIKA ① 20:00 | 20:45			

※については隔週交代