

1月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	8日(祝)
かんたん体操 10:15~10:30 林 恭子			かんたん体操 10:15~10:30 林 恭子	かんたん体操 10:15~10:30 林 恭子			LES MILLS BODYCOMBAT 13:30~14:30 三宮 千遼
		10日はコンバット古屋大					LES MILLS BODYPUMP 15:00~16:00 吉田 夢華
LES MILLS BODYATTACK 45 11:00~11:45 林 恭子	LES MILLS BODYSTEP 45 11:00~11:45 三宮 千遼	LES MILLS BODYVIVE 3.1 45 11:00~11:45 蛭名 隆廣	M GROUP CENTERGY 11:00~12:00 林 恭子	LES MILLS BODYATTACK 30 11:00~11:30 林 恭子	LES MILLS BODYSTEP 11:00~12:00 三宮 千遼		
LES MILLS BODYPUMP 30 12:10~12:40 林 恭子	LES MILLS BODYCOMBAT 12:15~13:15 三宮 千遼	M GROUP ACTIVE 12:15~13:15 蛭名 隆廣	LES MILLS BODYPUMP 12:30~13:30 林 恭子	ピラテス 11:50~12:50 林 恭子	M GROUP ACTIVE 12:30~13:30 阿部 健二	休館日	
YOGA 13:05~14:05 阿部 健二	LES MILLS CXWORX 13:40~14:10 古屋 大輔	LES MILLS BODYCOMBAT 30 13:40~14:10 三宮 千遼	M GROUP ACTIVE 14:00~15:00 阿部 健二	LES MILLS BODYCOMBAT 45 13:10~13:55 三宮 千遼	LES MILLS CXWORX 14:00~14:30 阿部 健二		
LES MILLS BODYVIVE 3.1 45 14:30~15:15 蛭名 隆廣				LES MILLS CXWORX 14:20~14:50 阿部 健二			
LES MILLS BODYCOMBAT 45 18:40~19:25 古屋 大輔	LES MILLS BODYPUMP 18:40~19:40 吉田 夢華	LES MILLS BODYSTEP 45 18:35~19:20 三宮 千遼	LES MILLS BODYPUMP 18:40~19:40 三宮 千遼	YOGA 18:40~19:40 阿部 健二			
LES MILLS BODYPUMP 19:50~20:50 古屋 大輔	LES MILLS BODYCOMBAT 20:00~21:00 古屋、吉田	LES MILLS BODYPUMP 19:40~20:40 吉田 夢華	LES MILLS BODYBALANCE 20:00~21:00 阿部 健二	LES MILLS BODYATTACK 20:00~21:00 三宮 千遼			
LES MILLS BODYBALANCE 45 21:10~21:55 阿部 健二	LES MILLS CXWORX 21:20~21:50 古屋 大輔	LES MILLS BODYCOMBAT 45 21:10~21:55 吉田 夢華	LES MILLS BODYATTACK 45 21:20~22:05 三宮 千遼	LES MILLS BODYPUMP 30 21:30~22:00 吉田 夢華			



スタジオインフォメーション ★~★★ 初心者 ★★★~中級・上級

LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ ★★~★★★★ 「世界一のシェイプアップへの早道」バーベルを使ってロックミュージックに合わせて運動します。	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック ★★~★★★★ 走ったり、ジャンプをするハードなエアロビクスです。	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット ★★~★★★★ ボクシングの動きを取れいれたプログラムです。キックやパンチで脂肪を一撃！	LES MILLS BODYSTEP ボディステップ ★★~★★★★ ステップ台を使って、シンプルなお動きで汗をかくクラスです。	LES MILLS BODYVIVE 3.1 ボディバイブ ★~★★★★ 運動初心者、高齢者に適した運動強度です。有酸素運動とチューブを使った筋力のクラスです。	LES MILLS CXWORX シーエクスイワークス ★★~★★★★ 30分間のコア(体幹)トレーニングエクササイズ。	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス ★~★★★★ 太極拳やヨーガをベースに最新の運動生理学で心と体の調和をはかります。
M GROUP ACTIVE グループアクティ ★~★★★ 道内初導入。有酸素運動、筋トレ、バランス、柔軟性をテーマとした初心者向けのプログラムです。	M GROUP CENTERGY グループセンタ ★~★★★ 道内初導入。ヨガとピラテスを合わせた新しいプログラムです。	ヨガ (YOGA) ★~★★★ 手と足で全体のバランスをとり、均整のとれた体を目指します。	ピラテス ★~★★★ 身体と精神を結合して同時にコントロールすることにより、効果的に精神と肉体を強化します。	レッスン表 QRコード 		