

# 2026年3月28日・29日LESMILLSご愛顧感謝 特別タイムスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

※全てのプログラムが定員制および予約制となっております。  
※レッスン開始15分前に空き枠があれば、当日ご参加いただけます。

●黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
¥・・・有料プログラム

10:00	3/28 土曜日			10:00	3/29 日曜日		
	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ		Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ
11:00	10:30~11:15 ピラティス 塩浦 香織			10:30~11:15 ヨガ体操 10:30~10:35			
12:00	11:30~12:15 BODYATTACK 吉田 麻友子	11:30~12:15 ホットリラクソヨガ YASU					
13:00	12:45~13:30 LESMILLS DANCE 吉田 麻友子	12:45~13:30 【女性限定】ホットベジックヨガ TAMAKI		12:35~13:20 BODYCOMBAT 村川 学嗣・青木 拓海			
14:00	14:00~14:45 UBOUND 西山 克己	14:00~14:45 ホットリラクソヨガ TAMAKI		13:45~14:15 GRIT 村川 学嗣			
15:00				14:35~15:20 BODYBALANCE Natsu	14:35~15:20 ホットピラティス 河瀬 和美		
16:00	15:15~16:00 BODYBALANCE 塩浦 香織	15:30~16:15 ホットベジックヨガ 深澤 和愛					
17:00	16:30~17:15 BODYPUMP 小木 啓 光			16:15~17:00 BODYATTACK TSUDA・村川 学嗣	15:45~16:45 ホットヨガスクール Natsu		
18:00	17:45~18:30 BODYCOMBAT 能美 美帆・西山 克己			17:20~18:05 LESMILLSDANCE TSUDA	17:00~18:00 ホットヨガスクール Natsu		
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							