

1月プログラム担当表

月曜日	
GROUP Groove 45	
12:15 - 13:00	
実施日	担当
6日	RISA
13日	RISA
20日	ROMI
27日	RISA
日	

火曜日	
BODYPUMP 45	
13:25 - 14:10	
実施日	担当
7日	Tk/Ka
14日	TAKU
21日	TAKU
28日	KAO
日	

金曜日	
GROUP Groove 30	
11:10 - 11:40	
実施日	担当
3日	—
10日	MAI
17日	MAI
24日	HIRO
31日	MAI

日曜日	
BODYPUMP 30	
10:20 - 10:50	
実施日	担当
5日	Tk/Ka
12日	TAKU
19日	KAO
26日	TAKU
日	

日曜日	
GROUP CENTERGY 45	
11:10 - 11:55	
実施日	担当
5日	HIRO
12日	NAOMI
19日	※TAMO
26日	NAOMI
日	
※〈代行〉19日 BODYBALANCE45	

日曜日	
BODYCOMBAT 45	
12:15 - 13:00	
実施日	担当
5日	Ta/Tk/Ma
12日	MAHO
19日	TAKU
26日	TAKU
日	

日曜日		
過替わりレッスン		
13:20 - 14:05		
実施日	担当	内容
5日	HIRO	GROUP Groove45
12日	MAHO	BODYJAM
19日	KAO	あるくエアロ
26日	松浦	はじめてパワーヨガ
日		

日曜日	
GROUP Groove 45	
14:25 - 15:10	
実施日	担当
5日	イベントの為 休講
12日	HAGGY
19日	HAGGY
26日	イベントの為 休講
日	

月曜日	
水中ウォーキング / アクアビクス	
10:50 - 11:20 11:30 - 12:00	
実施日	担当
6日	大治
13日	平松
20日	大治
27日	平松
日	

水曜日	
アクアビクス	
12:40 - 13:10	
実施日	担当
1日	—
8日	高谷
15日	真鍋
22日	山田
29日	荒木

金曜日	
水中ウォーキング / アクアビクス	
11:30 - 12:00 12:10 - 12:40	
実施日	担当
3日	—
10日	萩原
17日	萩原
24日	萩原
31日	高谷

名前	NAME	略
岡本	HIRO	H
片山	NAOMI	Nm
荒木	TAMO	Ta
高谷	ROMI	Ro
原	TAKU	Tk

名前	NAME	略
福田	TOMOMI	To
笠井	KAO	Ka
萩原	HAGGY	Hg
酒井	MAI	M
山田	RISA	Ri
MAHO	MAHO	Ma

1月は「LESMILLS新曲お披露目！コラボレッスン開催」

↓↓上記スケジュールは以外のコラボはこちら↓↓

4日	(土)	9:00 ~ 9:45	BODYBALANCE45	ASAMI & AKKO
6日	(月)	15:30 ~ 16:15	BODYBALANCE45	ASAMI & TAMO
8日	(水)	9:00 ~ 9:45	BODYBALANCE45	AKKO & ASAMI
8日	(水)	12:25 ~ 13:10	LESMILLSDANCE45	KAO & HOLY & MAHO
10日	(金)	15:15 ~ 15:45	LESMILLSDANCE30	HOLY & KAO