# LesMILLS レズミルズ タイムテーブル

## 0:00 ▶ 11:00

| | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | 日 SUN | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0:00 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | 0:00 |
| 1:00 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | 1:00 |
| 2:00 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | 2:00 |
| 3:00 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | 3:00 |
| 4:00 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | 4:00 |
| 5:00 | barre 30分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | 5:00 |
| 6:00 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | 6:00 |
| 7:00 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | 7:00 |
| 8:00 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | 8:00 |
| 9:00 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | 9:00 |
| 10:00 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | 10:00 |
| 11:00 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | 11:00 |
| 12:00 | | | | | | | | 12:00 |

※予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。

## 12:00 ▶ 23:00

| | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | 日 SUN | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12:00 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | 12:00 |
| 13:00 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | 13:00 |
| 14:00 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | 14:00 |
| 15:00 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | 15:00 |
| 16:00 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | 16:00 |
| 17:00 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | 17:00 |
| 18:00 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | 18:00 |
| 19:00 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | 19:00 |
| 20:00 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | 20:00 |
| 21:00 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | 21:00 |
| 22:00 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | 22:00 |
| 23:00 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | SH'BAM 45分 | barre 30分 | BODYATTACK 45分 | BODYCOMBAT 45分 | BODYBALANCE 45分 | 23:00 |
| 0:00 | | | | | | | | 0:00 |

※予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。