

時間	月曜深夜～火曜早朝	火曜深夜～水曜早朝	水曜深夜～木曜早朝	土曜深夜～日曜早朝	日曜深夜～月曜早朝	時間		
20:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="color: red; margin: 0;">通常時間帯</h2> <p style="margin: 0;">のプログラム表に記載されています。</p> </div>				LES MILLS BODYCOMBAT 20:00～20:45 <small>VR・英語</small>	20:00		
21:00				LES MILLS BODYPUMP 21:00～21:45 定員 12名	LES MILLS GRIT STRENGTH 21:00～21:30		21:00	
22:00						LES MILLS SH'BAM 22:00～22:45	LES MILLS BODYATTACK 22:00～22:45	22:00
23:00				LES MILLS BODYPUMP 23:00～23:45 定員 12名	LES MILLS BODYATTACK 23:00～23:30	LES MILLS barre 23:00～23:30 LES MILLS GRIT STRENGTH 23:30～0:00	LES MILLS CORE 23:00～23:30 <small>VR・英語</small> 定員 10名	LES MILLS BODYPUMP 23:00～23:45 <small>VR・英語</small> 定員 12名
0:00	LES MILLS BODYCOMBAT 0:00～1:00	LES MILLS BODYBALANCE 0:00～1:00	LES MILLS SH'BAM 0:00～0:45 <small>VR・英語</small>	LES MILLS BODYPUMP 0:00～1:00 定員 12名	LES MILLS CORE 0:00～0:30 定員 10名	0:00		
1:00	LES MILLS BODYATTACK 1:00～1:45	LES MILLS SH'BAM 1:00～1:30 LES MILLS barre 1:30～2:00	LES MILLS BODYCOMBAT 1:00～2:00	LES MILLS SH'BAM 1:00～1:45 <small>VR・英語</small>	LES MILLS SH'BAM 1:00～1:45 <small>VR・英語</small>	1:00		
2:00	LES MILLS BODYBALANCE 2:00～3:00	LES MILLS BODYCOMBAT 2:00～3:00	LES MILLS BODYATTACK 2:00～2:45 <small>VR・英語</small>	LES MILLS BODYBALANCE 2:00～3:00	LES MILLS BODYCOMBAT 2:00～3:00 <small>VR・英語</small>	2:00		
3:00	LES MILLS BODYPUMP 3:00～4:00 定員 12名	LES MILLS CORE 3:00～3:30 定員 10名	LES MILLS BODYPUMP 3:00～4:00 定員 12名	LES MILLS GRIT ATHLETIC 3:00～3:30 <small>VR・英語</small>	LES MILLS BODYPUMP 3:00～4:00 <small>VR・英語</small> 定員 12名	3:00		
4:00	LES MILLS SH'BAM 4:00～4:45	LES MILLS BODYCOMBAT 4:00～4:45	LES MILLS GRIT CARDIO 4:00～4:30 LES MILLS BODYCOMBAT 4:30～5:00 <small>VR・英語</small>	LES MILLS BODYATTACK 4:00～4:45 <small>VR・英語</small>	LES MILLS BODYBALANCE 4:00～4:45	4:00		
5:00	LES MILLS BODYATTACK 5:00～6:00	LES MILLS SH'BAM 5:00～5:45 LES MILLS BODYCOMBAT 5:45～6:30	LES MILLS BODYBALANCE 5:00～6:00	LES MILLS SH'BAM 5:00～5:45 <small>VR・英語</small>	LES MILLS BODYCOMBAT 5:00～5:45	5:00		
6:00	LES MILLS barre 6:00～6:30 LES MILLS GRIT STRENGTH 6:30～7:00	LES MILLS BODYCOMBAT 6:30～7:00 LES MILLS GRIT ATHLETIC 6:30～7:00	LES MILLS SH'BAM 6:00～6:45 <small>VR・英語</small>	LES MILLS CORE 6:00～6:45 定員 10名	LES MILLS BODYATTACK 6:00～6:45	6:00		
7:00	LES MILLS BODYCOMBAT 7:00～8:00	LES MILLS BODYATTACK 7:00～8:00	LES MILLS BODYCOMBAT 7:00～8:00	LES MILLS barre 7:00～7:30 LES MILLS SH'BAM 7:30～8:00	LES MILLS BODYCOMBAT 7:00～8:00	7:00		
8:00	LES MILLS BODYPUMP 8:00～8:45 定員 12名	LES MILLS BODYCOMBAT 8:00～8:30	LES MILLS BODYATTACK 8:00～8:45	LES MILLS BODYCOMBAT 8:00～8:30	LES MILLS GRIT STRENGTH 8:00～8:30	8:00		
9:00						9:00		

注) 祝日も同様のスケジュール、(VR英語)表記以外は日本語となります。
 BODY PUMPの定員 12名、COREの定員 10名。予めご了承ください。