

【7.31更新】 ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎グループエクササイズタイムスケジュール(月～木) 2025年9月～

月曜日						火曜日						水曜日						木曜日									
	スタジオA	スタジオB	スタジオ CHAIN	ジム	プール		スタジオA	スタジオB	スタジオ CHAIN	ジム	プール		スタジオA	スタジオB	スタジオ CHAIN	ジム	プール		スタジオA	スタジオB	スタジオ CHAIN	ジム	プール				
7:30	7:30~8:00 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ		7:30~8:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			7:30~8:00 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	7:30~9:30 HOT Free Time	7:30~8:15 LESSMILLS THE TRIP バーチャルサイクリング			7:30~8:00 LESSMILLS DANCE ダンスエクササイズ	7:30~9:30 HOT Free Time	7:30~8:15 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす 小鳥一様			7:30~8:00 LESSMILLS BODYATTACK 格闘技エクササイズ		7:30~8:00 LESSMILLS Sprint 格闘技エクササイズ									
8:00			8:15~8:45 LESSMILLS THE TRIP バーチャルサイクリング			8:15~8:45 LESSMILLS BODYATTACK 格闘技エクササイズ	※HOT Free Timeに ましては最後の HOT Free Timeとは異 なる温度設定となっ ております。	8:15~8:45 LESSMILLS THE TRIP バーチャルサイクリング			8:15~8:45 LESSMILLS BODYBALANCE 格闘技エクササイズ	※HOT Free Timeに ましては最後の HOT Free Timeとは異 なる温度設定となっ ております。	8:15~8:45 LESSMILLS BODYATTACK 格闘技エクササイズ			8:15~8:45 LESSMILLS BODYBALANCE 格闘技エクササイズ		8:15~9:00 LESSMILLS THE TRIP バーチャルサイクリング									
8:30			9:00~9:30 LESSMILLS DANCE ダンスエクササイズ			9:00~9:30 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ		9:30~10:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす					8:50~9:20 水中ウォーキング 水の中を楽しくて行うヨギ SEN			9:00~9:30 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ											
9:00		9:00~9:45 スリムフローヨガ ポーズを楽しくて行うヨギ kaiko											9:30~10:15 アクア45 アクアエクササイズ SEN														
9:30			10:00~10:45 ハウンズ コーディネーション 関節柔軟プログラム 佐田由希子					10:00~10:45 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ FLUKKO				10:00~10:45 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 佐田由希子			10:30~11:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			10:10~10:55 リラクソスヨガ 座間中心のやさしいヨギ 吉崎晴雄			10:00~10:45 チャリティ フラット K-POPエクササイズ YUKAKO		10:00~10:30 ウォーク&ジョグ ウォーク&ジョグの組み合わせ Kaoru				
10:00			10:15~11:00 UBOUND トランジションエクササイズ Kana					10:15~11:00 LESSMILLS DANCE ダンスエクササイズ 奥山紗子				10:40~11:25 アクアベージュ アクアエクササイズ 佐田由希子			10:30~11:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす						10:15~11:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす		10:40~11:25 アクア45 アクアエクササイズ Kaoru				
10:30			10:30~11:00 Sprint 格闘技エクササイズ					10:15~11:00 LESSMILLS DANCE ダンスエクササイズ 奥山紗子				10:40~11:25 アクアベージュ アクアエクササイズ 佐田由希子			10:30~11:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす						10:15~11:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす		10:40~11:25 アクア45 アクアエクササイズ Kaoru				
11:00		11:10~11:55 リラクソスヨガ 座間中心のやさしいヨギ 中田真紀						11:05~11:50 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ ユキ				11:05~11:50 HOTヨガ 骨盤調整 座間中心のやさしいヨギ 内藤美紗			11:15~11:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			11:15~12:00 美輪チアダンスストレッチ ダンスストレッチの組み合わせ TOMOMI			11:05~11:50 フラダンス ハワイの民族舞踊 重岡あき		11:15~11:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす		11:15~11:45 美輪チアダンス チアダンスの組み合わせ Kaoru		
11:30			11:25~12:10 サンバ アフロサンバ(格闘技) ビリー					11:15~12:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす 椅子七海				11:15~12:00 HOTヨガ リンパドレナージュ 内藤美紗			11:15~11:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			11:40~12:10 バタフライ ベージュ		11:15~11:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		
12:00			12:20~13:05 ピラティスフロー ポーズを楽しくて行うヨギ 田村真紀					12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす				12:10~12:55 HOTヨガ リンパドレナージュ 内藤美紗			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代
12:30			12:30~13:15 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 田村真紀					12:25~13:10 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 横山瑞穂				12:10~12:55 HOTヨガ リンパドレナージュ 内藤美紗			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
13:00			13:25~14:10 フラダンス ハワイの民族舞踊 エポ・サトウの熱い 間武					13:30~14:15 LESSMILLS BODYBALANCE 格闘技エクササイズ 藤井照				13:15~14:00 HOTヨガ リンパドレナージュ 内藤美紗			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
13:30			13:35~14:20 エアロジリル ～仲間を引っ張る エポ・サトウの熱い 間武					13:30~14:15 LESSMILLS BODYBALANCE 格闘技エクササイズ 藤井照				13:15~14:00 HOTヨガ リンパドレナージュ 内藤美紗			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
14:00			14:35~15:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 田村真紀					13:30~14:15 LESSMILLS BODYBALANCE 格闘技エクササイズ 藤井照				13:15~14:00 HOTヨガ リンパドレナージュ 内藤美紗			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
14:30			14:50~15:35 LESSMILLS BODYSTEP ステップエクササイズ 奥山紗子					14:30~15:15 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 谷野智子				14:20~15:05 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 阪本美佳子			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
15:00			15:00~16:00 ジュニア体育 スクール					15:00~15:30 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす				14:20~15:05 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 阪本美佳子			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
15:30			16:20~17:20 ジュニア体育 スクール					15:30~17:30 HOT Free Time				14:20~15:05 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 阪本美佳子			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
16:00			17:00~17:30 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす					16:15~17:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす				14:20~15:05 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 阪本美佳子			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
16:30			17:40~18:40 ジュニア体育 スクール					16:15~17:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす				14:20~15:05 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 阪本美佳子			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
17:00			17:00~17:30 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす					16:15~17:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす				14:20~15:05 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 阪本美佳子			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
17:30			17:40~18:40 ジュニア体育 スクール					16:15~17:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす				14:20~15:05 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 阪本美佳子			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
18:00			18:30~19:15 ZUMBA 格闘技エクササイズ 工井美貴					16:15~17:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす				14:20~15:05 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 阪本美佳子			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
18:30			19:00~19:45 LESSMILLS THE TRIP バーチャルサイクリング MASAYA					16:15~17:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす				14:20~15:05 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 阪本美佳子			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
19:00			19:10~19:55 MEGA DANCE ダンスエクササイズ YUNOKI					16:15~17:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす				14:20~15:05 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 阪本美佳子			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
19:30			20:15~21:00 LESSMILLS BODYATTACK 格闘技エクササイズ 藤井照					16:15~17:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす				14:20~15:05 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 阪本美佳子			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
20:00			20:15~21:00 LESSMILLS BODYATTACK 格闘技エクササイズ 藤井照					16:15~17:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす				14:20~15:05 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 阪本美佳子			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
20:30			20:40~21:25 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 浅川裕司					16:15~17:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす				14:20~15:05 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 阪本美佳子			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
21:00			20:40~21:25 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 浅川裕司					16:15~17:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす				14:20~15:05 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 阪本美佳子			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
21:30			20:40~21:25 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 浅川裕司					16:15~17:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす				14:20~15:05 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 阪本美佳子			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
22:00			20:40~21:25 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 浅川裕司					16:15~17:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす				14:20~15:05 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 阪本美佳子			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		
22:30			20:40~21:25 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 浅川裕司					16:15~17:00 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす				14:20~15:05 HOTヨガビギナー ヨガ初心者にもやさしいヨギ 阪本美佳子			11:45~12:30 THE TRIP バーチャルサイクリング 浅井			12:15~12:45 LESSMILLS RPM ビデアーにもおすす			12:10~12:55 DISC ダンスエクササイズ 清水あかね		11:45~12:15 平泳ぎ ベージュ		12:20~12:50 パーソナルスイム 千代		

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎グループエクササイズタイムスケジュール(土～日)

土曜日						日曜日							
スタジオ		studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール	スタジオ		studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール
7:30													
8:00													
8:30	8:30～9:00 LESSMILLS DANCE ダンスエクササイズ					8:30～9:30 ジュニアスイミング スクール	8:30～9:00 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ						8:30～9:30 ジュニアスイミング スクール
9:00	9:15～9:45 LESSMILLS BODYBALANCE ヨガ・ピラティス・エクササイズ						9:15～9:45 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ						9:30～10:30
9:30													
10:00	10:15～11:00 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 中澤 俊孝	10:00～10:45 MEGACORE ダンスエクササイズ YUNOKI	10:00～10:45 THE TRIP バーチャルサイクリングレッスン	10:15～10:45 LESSMILLS 「マラソン」		ジュニアスイミング スクール	9:45～10:30 LESSMILLS HOTヨガ リゾット・ロ ボース・エクササイズ・ピラティス GHE	10:00～10:45 THE TRIP バーチャルサイクリングレッスン	10:15～10:45 LESSMILLS 「マラソン」				ジュニアスイミング スクール
10:30							10:00～11:00 UBOUND トラップ・ピラティス・エクササイズ Kana						10:30～11:30
11:00													親子スイミング スクール
11:30	11:20～11:50 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 藤井照	11:05～11:50 骨盤調整ピラティス 【女性専用】 ヨガ・インナーマッスル強化 前川 恵子	11:15～11:45 LESSMILLS RPM 格闘技エクササイズ ビビター・にもおやすめ	11:15～11:45 LESSMILLS 「マラソン」		11:30～12:30 親子スイミング スクール	10:50～11:35 LESSMILLS HOTヨガビビター Morita	11:15～12:00 THE TRIP バーチャルサイクリング 大森俊	11:15～11:45 LESSMILLS 「マラソン」				11:30～12:30
12:00	12:10～12:55 LESSMILLS BODYATTACK 格闘技エクササイズ 成田雅樹	12:10～12:55 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 藤井照	12:15～12:45 LESSMILLS sprint 格闘技エクササイズ・ピラティス 大森俊	12:15～12:45 LESSMILLS 「マラソン」			11:30～12:15 LESSMILLS BODYATTACK 格闘技エクササイズ YUZUKI	12:00～12:45 LESSMILLS HOTヨガ 骨盤調整 TAKE	12:15～12:45 LESSMILLS RPM 大森俊				12:15～12:45 LESSMILLS 「マラソン」
12:30							12:35～13:20 LESSMILLS BODYATTACK 格闘技エクササイズ・ピラティス 横山菜摘	13:15～14:00 LESSMILLS HOTヨガモデル TAKE	13:15～13:45 LESSMILLS RPM 大森俊				
13:00	13:20～14:05 UBOUND トラップ・ピラティス・エクササイズ 藤井照	13:15～14:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 和田勝子	13:15～14:00 LESSMILLS THE TRIP バーチャルサイクリングレッスン 大森俊	13:15～13:45 LESSMILLS 「マラソン」		13:30～14:30 ジュニアスイミング スクール	13:40～14:25 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 横山菜摘	14:20～15:05 LESSMILLS HOTヨガ ピラティス 川谷 幸子	14:45～15:30 LESSMILLS THE TRIP バーチャルサイクリング 大森俊				14:30～15:30
14:00							14:50～15:35 LESSMILLS キックボクシング アンダーソン 優子	15:25～16:10 LESSMILLS HOTヨガ リフレッシュ 鈴木 一平	16:00～16:45 LESSMILLS RPM ビビター・にもおやすめ				15:30～16:30
14:30	14:25～15:10 LESSMILLS THE TRIP バーチャルサイクリング 和田勝子	15:00～16:00 ジュニア体育 スクール	15:40～16:25 LESSMILLS RPM ビビター・にもおやすめ NINA	15:15～15:45 LESSMILLS 「マラソン」		15:30～16:30 ジュニアスイミング スクール	15:55～16:40 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MASAYA	16:30～17:15 LESSMILLS HOTヨガコリオ 藤井照	17:15～18:00 LESSMILLS THE TRIP バーチャルサイクリング MASAYA				16:30～17:30
15:00													
15:30	15:45～16:30 スリムローヨガ 内藤美紗												
16:00													
16:30	16:50～17:35 ヨガコリオ												
17:00													
17:30													
18:00	18:00～18:45 LESSMILLS BODYSTEP ステップエクササイズ 青柳紀範												
18:30													
19:00	19:05～19:50 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHORI	19:15～20:00 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 横山菜摘	19:00～19:30 LESSMILLS sprint 格闘技エクササイズ・ピラティス 大森俊	17:15～17:45 LESSMILLS RPM 「マラソン」									
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
22:30													

【プログラムご参加について】

- ・プログラムは全てWEB予約制となります。
- ・マークが付いているプログラムは予約不要です。
- ・お一人さま4枠まで、同時に予約が可能です。(スーパーマスター会員の方は5枠まで)
- ・予約したプログラムが終了後、次の予約が可能となります。
- ・予約のキャンセルについては、プログラム開始15分前までに、WEB上にてご自身でキャンセル登録が必要となります。※電話での受付はできません。
- ・プログラム予約時に場所の指定も可能です。お好きな場所をお選びください。
- ・すべてのプログラム開始後のスタジオ・プール入場(プログラムへの参加)はお断りさせていただきます。
- ・ジュニアスイミング開講中、最大3コース使用させていただきます。
- ・尚、ジュニアスイミング開講中は、ウォーキングコースと遊泳コースは、各1コースずつとさせていただきます。

有料クラスについて
火曜日 20:40～BODYJAM ¥550 日曜日 10:00～UBOUND ¥550
予約方法、予約システムは通常レッスンと同様となります。WEBまたはアプリからご予約ください。
・お支払いはレッスン当日にフロント精算機にてお願いいたします。詳細は予約画面の備考欄に記載させていただきます。
・担当者が代行の場合は無料レッスンとなります。

NEW

スタートアップクラス

月曜日

13:45～14:30

9/1(月)

LESSMILLS RPM

9/8(月)

LESSMILLS THE TRIP

9/15(月)

後日スケジュール参照

9/22(月)

LESSMILLS THE TRIP

9/29(月)

LESSMILLS RPM

月曜日

13:45～14:30

9/1(月)

LESSMILLS RPM

9/8(月)

LESSMILLS THE TRIP

9/15(月)

後日スケジュール参照

9/22(月)

LESSMILLS THE TRIP

9/29(月)

LESSMILLS RPM

月曜日

13:45～14:30

9/1(月)

LESSMILLS RPM

9/8(月)

LESSMILLS THE TRIP

9/15(月)

後日スケジュール参照

9/22(月)

LESSMILLS THE TRIP

9/29(月)

LESSMILLS RPM

月曜日

13:45～14:30

9/1(月)

LESSMILLS RPM

9/8(月)

LESSMILLS THE TRIP

9/15(月)

後日スケジュール参照

9/22(月)

LESSMILLS THE TRIP

9/29(月)

LESSMILLS RPM

月曜日

13:45～14:30

9/1(月)

LESSMILLS RPM

9/8(月)

LESSMILLS THE TRIP

9/15(月)

後日スケジュール参照

9/22(月)

LESSMILLS THE TRIP

9/29(月)

LESSMILLS RPM

月曜日

13:45～14:30

9/1(月)

LESSMILLS RPM

9/8(月)

LESSMILLS THE TRIP

9/15(月)

後日スケジュール参照

9/22(月)

LESSMILLS THE TRIP

9/29(月)

LESSMILLS RPM

月曜日

13:45～14:30

9/1(月)

LESSMILLS RPM

9/8(月)

LESSMILLS THE TRIP

9/15(月)

後日スケジュール参照

9/22(月)

LESSMILLS THE TRIP

9/29(月)

LESSMILLS RPM

月曜日

13:45～14:30

9/1(月)

LESSMILLS RPM

9/8(月)

LESSMILLS THE TRIP

9/15(月)

後日スケジュール参照

9/22(月)

LESSMILLS THE TRIP

9/29(月)

LESSMILLS RPM

月曜日

13:45～14:30

9/1(月)

LESSMILLS RPM

9/8(月)

LESS