

2026年1月 日曜日・祝日タイムスケジュール

| 日付 | | 4日(日) | 11日(日) | 12日(月) | 18日(日) | 25日(日) | |
|-----------|---------------------|---------------------|---|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------------|
| A スタジオ | 10:00 ～ 10:45 | エンジョイ エアロ | 吉島 | 筆谷 | 温井 | 新出 | 長山 |
| | 11:15 ～ 12:00 | 週替わり レッスン | 11:10～12:10 新曲発表 ボディバランス 斎藤×太田 | メガダンス 筆谷 | ボディパンフ45 中野 | ボディパンフ45 中村(雅) | 11:15～12:15 ヨーガ60 澤飯 |
| | 12:30 ～ 13:20 | オリジナル エアロ50 | 村田 | 村田 | ヒップポンバー 中野 | 村田 | 村田 |
| | 14:00 ～ 15:00 | 週替わり レッスン | 13:45～14:30 新曲発表 LESMILLS DANCE 塩谷×白松 | ボディコンバット60 米沢 | ボディコンバット60 中野 | ヨーガ60 池上 | ボディパンフ60 宮川 |
| | 14:55 ～ 15:55 | 1/4のみ | 新曲発表 ボディパンフ 中野 × 野村 | | | | |
| | 16:20 ～ 17:20 | 1/4のみ | 新曲発表 ボディコンバット 白松 × 番匠 | | | | |
| 有料レッスン | | | Bスタジオ 11:00～12:00 姿勢改善 木下 | | | | |
| B スタジオ | 10:00 ～ 10:45 | 1/4のみ | 新曲発表 LesMills CORE +tech 太田×小出 | | | | |
| | 12:30 ～ 13:15 | ホット YOGA | ek 杉浦 | ek 筆谷 | 11:15～ ek 杉浦 | do 窪田 | ek 長山 |
| プール | フリータイ ム | 週替わり プール レッスン | 11:00～ アクア 杉浦 | 13:30～ アクア 新出 | 10:00～ アクア 杉浦 | 11:00～ アクア 新出 | 11:00～ アクア 長山 |

| | | 10日(土) | 17日(土) | 24日(土) | 31日(土) |
|-------|--------------------|--------|--------|--------|--------|
| Aスタジオ | 9:50 ～ 10:35 | 山崎 | 筆谷 | 山崎 | 山崎 |

土曜日 週替わり ホットヨガ45ek

| | | 10日(土) | 17日(土) | 24日(土) | 31日(土) |
|-------|---------------------|--------|--------|--------|--------|
| Bスタジオ | 16:30 ～ 17:15 | 野澤 | 土田 | 野澤 | 杉浦 |