

2017.4月～6月 Studio Timetable

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00								9:00
10:00	ポイントシェイプ / まつおか 9:30～9:50	やさしいストレッチ / ささき 9:30～9:50	バランス / ささき 9:30～9:50	WARM ウォームスタジオ やさしいストレッチ / かばら 9:30～9:50	ポイントシェイプ / すぎさわ 9:30～9:50	TAIKAN / ささき 9:30～9:50	親子トランポリン教室 9:30～10:15 / まつおか	10:00
11:00	やさしいヨガ45 / tomo 10:00～10:45	ZUMBA / 伊原真寿美 10:00～10:45	ZUMBA / CHIE 10:00～10:45	LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 10:00～10:45	ZUMBA / 伊原真寿美 10:00～10:45	LES MILLS BODYSTEP 45 / たなぶ 10:00～10:20	KIMAX 45 / せきした 10:30～11:15	11:00
12:00	フラダンス / EBINA 11:00～11:45	LES MILLS BODYSTEP 45 / たなぶ 11:00～11:45	FIGHT DOO 45 / まつおか 11:00～11:45	ウェーブストレッチリング / くじ 11:00～11:20 ポイントシェイプ / くじ 11:30～11:50	UBOUND 45 / すぎさわ 11:00～11:45	LES MILLS BODYSTEP 45 / たなぶ 10:35～11:20	20 / まつおか 11:25～11:45	12:00
13:00	FIGHT DOO 45 / まつおか 12:05～12:50	アースヨガ45 / たなぶ 12:05～12:50	20 / まつおか 12:00～12:20 TAIKAN / ささき 12:30～12:50	LES MILLS BODYCOMBAT 30 / かばら 12:30～13:00	GIRLS★HIPHOP / しのへ 12:05～12:50	メティシンボール / ささき 11:35～11:55 LES MILLS BODYCOMBAT 30 / かばら 12:05～12:35	FIGHT DOO 45 / まつおか 11:55～12:40	13:00
14:00	UBOUND 30 / まつおか 13:10～13:40	バランス / ささき 13:05～13:25 メティシンボール / ささき 13:40～14:00	LES MILLS BODYBALANCE 60 / かばら 13:05～14:05	ZUMBA / 土岐春江 13:10～13:55	バランスボール / すぎさわ 13:05～13:25	LES MILLS BODYATTACK 30 / たなぶ 12:45～13:15	パワーアースチューブ 12:50～13:10 / せきした	14:00
15:00	社交ダンス / 鎌倉敏幸 14:00～14:45	LES MILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 14:15～14:45	UBOUND 30 / かばら 14:20～14:50	LES MILLS BODYJAM 30 / かばら 14:05～14:35	フラダンス / EBINA 13:35～14:20	BAILA BAILA 45 / たなぶ 13:25～14:10	UBOUND 30 / かばら 13:25～13:55	15:00
16:00	アロマヨガ45 / たなぶ 15:00～15:45	20 / まつおか 15:00～15:20 ウェーブストレッチリング / まつおか 15:35～15:55	バランスボール / くじ 15:05～15:25 ウェーブストレッチリング / くじ 15:35～15:55	BAILA BAILA 45 / たなぶ 14:45～15:30	アースヨガ45 / せきした 14:30～15:15	LES MILLS BODYATTACK 30 / たなぶ 14:25～14:55	UBOUND 30 / すぎさわ 14:10～14:40	30 / くじ 14:50～15:20
17:00	ボディメイク / たなぶ 15:55～16:15			TAIKAN / ささき 15:45～16:05	KIMAX 30 / せきした 15:30～16:00	WARM ウォームスタジオ アロマヨガ45 / たなぶ 15:45～16:30	LES MILLS BODYCOMBAT 30 / かばら 14:10～14:40	17:00
18:00		HOT ホットスタジオ マーズヨガ45 / せきした 17:25～18:10	アースヨガ30 / すぎさわ 17:25～17:55	アースヨガ30 / せきした 17:25～17:55	HOT ホットスタジオ スリムビューティーヨガ45 / たなぶ 17:25～18:10	WARM ウォームスタジオ ポイントシェイプ / せきした 16:40～17:00 マーズヨガ45 / せきした 17:10～17:55	WARM ウォームスタジオ やさしいストレッチ / くじ 15:50～16:20 LES MILLS BODYBALANCE 60 / かばら 16:30～17:30	18:00
19:00	LES MILLS BODYBALANCE 30 / かばら 17:25～17:55 20 / くじ 18:05～18:25 GIRLS★HIPHOP / しのへ 18:35～19:15	ポイントシェイプ / すぎさわ 18:20～18:50 ホットヨガ45 / kaori 19:00～19:45	20 / まつおか 18:05～18:25 UBOUND 30 / かばら 18:40～19:10	20 / くじ 18:05～18:25 LES MILLS BODYSTEP 30 / たなぶ 18:35～19:05	ポイントシェイプ / まつおか 18:20～18:50	WARM ウォームスタジオ 20 / まつおか 18:25～18:55	脂肪燃焼マーク マークの数が多いほど、運動による脂肪燃焼効果が高いことを表しています。 筋肉マーク マークの数が多いほど、筋力トレーニングの強度が高いことを表しています。 WARM HOT ウォームスタジオは約28度、ホットスタジオは約38度に設定しております。 20 30 45 60 は時間(分)表示です	19:00
20:00	UBOUND 30 / すぎさわ 19:30～20:00 20 / くじ 20:15～20:35	LES MILLS BODYATTACK 30 / たなぶ 19:00～19:45 KIMAX 30 / せきした 20:00～20:30	LES MILLS BODYJAM 30 / かばら 19:25～19:55 ZUMBA / アンナ 20:05～20:50	LES MILLS BODYATTACK 30 / たなぶ 19:15～19:45 ZUMBA / 伊原真寿美 20:00～20:45	FIGHT DOO 30 / まつおか 19:10～19:40	LES MILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 19:05～19:35	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 19:45～20:30	20:00
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / かばら 20:45～21:45	FIGHT DOO 60 / まつおか 20:45～21:45	LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 21:00～21:45	KIMAX 45 / せきした 21:00～21:45	BAILA BAILA 30 / たなぶ 19:50～20:20 LES MILLS BODYSTEP 30 / たなぶ 20:30～21:00 UBOUND 30 / まつおか 21:15～21:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 19:45～20:30 UBOUND 60 / すぎさわ 20:45～21:45	【アタック系】 【ダンス系】 【カルチャー系】 【ヨガ・ピラティス系】 【パワーアップ系】 【からだバランス系】 【キッズ系】	21:00