

2017.7月～9月 Studio Timetable



気持ちが軽く、カラダが軽く。
LIFE GYM
NewFitness

	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	ポイントシェイブ / たなぶ 9:30～9:50	アースヨガ 20 / やまもと 9:30～9:50	バランス / ささき 9:30～9:50	メティシンボール / せきした 9:30～9:50	ポイントシェイブ / 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 / かばら	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	ZUMBA / kazu 10:00～10:45	ZUMBA / 土岐春江 10:00～10:45	LES MILLS BODYSTEP 45 / たなぶ 10:00～10:45	KIMAX 45 10:30～11:15 / せきした	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 / ささき 11:00～11:45	FIGHT DOO 45 / せきした 11:00～11:45	UBOUND 45 / すぎさわ 11:00～11:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 11:00～11:45	20 / NFスタッフ 11:25～11:45	12:00
13:00	LES MILLS BODYSTEP 45 / たなぶ 12:05～12:50	BAILA BAILA 45 / たなぶ 12:05～12:50	20 / NFスタッフ 12:00～12:20 TAIKAN / ささき 12:30～12:50	HOT ホットスタジオ やさしいストレッチ / ささき 12:15～12:35 ポイントシェイブ / ささき 12:45～13:05 マーズヨガ 45 / せきした 13:15～14:00	GIRLS★HIPHOP / しのへ 12:05～12:50	LES MILLS BODYATTACK 60 / たなぶ 12:00～13:00	FIGHT DOO 45 / せきした 11:55～12:40	13:00
14:00	UBOUND 30 / すぎさわ 13:10～13:40	WARM ウォームスタジオ やさしいストレッチ / たなぶ 13:30～14:00	LES MILLS BODYBALANCE 60 / かばら 13:10～14:10	マーズヨガ 45 / せきした 13:15～14:00	バランスボール / すぎさわ 13:10～13:30	メティシンボール / ささき 13:15～13:35	LES MILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 12:50～13:20 LES MILLS BODYCOMBAT 30 / かばら 13:30～14:00	14:00
15:00	社交ダンス / 鎌倉敏幸 14:00～14:45	マーズヨガ 45 / せきした 14:10～14:55	UBOUND 30 / かばら 14:25～14:55	LES MILLS BODYSTEP 30 / たなぶ 14:30～15:00	フラダンス / EBINA 13:40～14:25	BAILA BAILA 45 / たなぶ 13:45～14:30	UBOUND 30 14:15～14:45 / すぎさわ	15:00
16:00	アースヨガ 45 / やまもと 15:00～15:45	ポイントシェイブ / せきした 15:05～15:25 ウェーブストレッチリング / せきした	バランスボール / すぎさわ 15:05～15:25 ウェーブストレッチリング / すぎさわ 15:35～15:55	BAILA BAILA 45 / たなぶ 15:15～16:00	アースヨガ 45 / せきした 14:35～15:20	UBOUND 30 14:45～15:15 / せきした	WARM ウォームスタジオ やさしいストレッチ / かばら 15:10～15:30 LES MILLS BODYBALANCE 60 / かばら 15:40～16:40	16:00
17:00	TAIKAN / ささき 15:55～16:15	ウエーブストレッチリング / せきした	ウエーブストレッチリング / すぎさわ		IKIMAX 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		17:00
18:00		HOT ホットスタジオ				ポイントシェイブ / すぎさわ 16:40～17:00 マーズヨガ 45 / かばら 17:10～17:55	脂肪燃焼マーク マークの数が多きものほど、運動による脂肪燃焼効果が高いことを表しています。	18:00
19:00	アースヨガ 30 / すぎさわ 17:25～17:55	LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 17:25～18:10	アースヨガ 30 / やまもと 17:25～17:55	バランス / ささき 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	ポディメイク / ささき 18:20～18:50	筋肉マーク マークの数が多きものほど、筋力トレーニングの強度が高いことを表しています。	19:00
20:00	20 / NFスタッフ 18:05～18:25	ポイントシェイブ / かばら 18:20～18:50	TAIKAN / かばら 18:05～18:25	TAIKAN / ささき 18:05～18:25	ポディメイク / ささき 18:20～18:50	20 / NFスタッフ 18:25～18:55	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。	20:00
21:00	GIRLS★HIPHOP / しのへ 18:35～19:15	ホットヨガ 45 / kaori 19:00～19:45	UBOUND 30 / かばら 18:40～19:10	LES MILLS BODYSTEP 30 / たなぶ 18:35～19:05	UBOUND 30 / せきした 19:10～19:40	FIGHT DOO 45 / せきした 19:05～19:50	20 30 45 60 は時間(分)表示です	21:00
22:00	UBOUND 30 / すぎさわ 19:30～20:00	IKIMAX 30 / せきした 20:00～20:30	LES MILLS BODYJAM 30 / かばら 19:25～19:55	LES MILLS BODYATTACK 30 / たなぶ 19:15～19:45	FIGHT DOO 30 / ささき 19:55～20:25	LES MILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 20:00～20:30	【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】	
23:00	ZUMBA / kazu 20:15～21:00	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / かばら 20:45～21:45	ZUMBA / アンナ 20:05～20:50	ZUMBA / 伊原真寿美 20:00～20:45	BAILA BAILA 30 / たなぶ 20:35～21:05	UBOUND 60 / すぎさわ 20:45～21:45		
24:00	FIGHT DOO 30 / ささき 21:15～21:45		LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 21:00～21:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 21:00～21:45	LES MILLS BODYSTEP 30 / たなぶ 21:15～21:45			