

2017.10月～12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	メディシンボール / せきした 9:30～9:50	ポイントシェイプ / たなぶ 9:30～9:50	ダンスエクササイズ / しのへ 9:30～9:50	アースヨガ20 / やまもと 9:30～9:50	WARMウォームスタジオ ポイントシェイプ / やまもと 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	LES MILLS BODYSTEP 45 / たなぶ 10:00～10:45	ZUMBA / CHIE 10:00～10:45	ZUMBA / kazu 10:00～10:45	マーズヨガ45 / やまもと 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	ZUMBA / かつち 11:00～12:00	FIGHT DO 45 / ささき 11:00～11:45	GIRLS★HIPHOP / しのへ 11:00～11:45	UBOUND 45 / すぎさわ 11:10～11:55	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 11:00～11:45	Ver 20 / めかり 11:30～11:50	12:00
13:00	FIGHT DO 45 / せきした 12:05～12:50	リズムトレーニング45 / かつち 12:10～12:55	Ver 20 / めかり 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 / かばら 12:15～12:35 ポイントシェイプ / かばら 12:45～13:05	LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 12:10～12:55	LES MILLS BODYATTACK 60 / かばら 12:00～13:00	FIGHT DO 60 / せきした 12:00～13:00	13:00
14:00	UBOUND 45 / せきした 13:10～13:55	BAILABAILA 45 / たなぶ 13:10～13:55	LES MILLS BODYBALANCE 60 / かばら 13:10～14:10	LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 13:15～14:00	バランスボール / すぎさわ 13:10～13:30 フラダンス / EBINA 13:40～14:25	BAILABAILA 45 / たなぶ 13:15～14:00	UBOUND 45 / すぎさわ 13:15～14:00	14:00
15:00	WARMウォームスタジオ ポイントシェイプ / めかり 14:25～14:45 TAIKAN / めかり 14:55～15:15 アースヨガ45 / たなぶ 15:25～16:10	KIMAX 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	アースヨガ45 / やまもと 14:35～15:20	ZUMBA / かつち 14:15～15:00	WARMウォームスタジオ やさしいストレッチ / かばら 14:30～14:50 LES MILLS BODYBALANCE 60 / かばら 15:00～16:00	15:00
16:00		ポイントシェイプ / やまもと 15:10～15:30 やさしいストレッチ / やまもと 15:40～16:00	バランスボール / すぎさわ 15:10～15:30 ウェーブストレッチリング / すぎさわ 15:40～16:00	BAILABAILA 45 / たなぶ 15:15～16:00	やさしいストレッチ / やまもと 15:30～15:50	WARMウォームスタジオ アロマヨガ45 / たなぶ 15:30～16:15 ポイントシェイプ / すぎさわ 16:25～16:45	ポイントシェイプ / めかり 16:10～16:30	16:00
17:00		HOT ホットスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 17:30～18:15	アースヨガ45 / やまもと 17:25～18:10	Ver 30 / めかり 17:25～17:55 TAIKAN / ささき 18:05～18:25 FIGHT DO 30 / ささき 18:35～19:05	HOT ホットスタジオ スリムビューティーヨガ45 / たなぶ 17:30～18:15	WARMウォームスタジオ KIMAX 30 / せきした 17:40～18:10	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。	17:00
18:00	アースヨガ30 / すぎさわ 17:25～17:55 Ver 20 / めかり 18:05～18:25 LES MILLS BODYCOMBAT 30 / めかり 18:35～19:05	ポイントシェイプ / かばら 18:25～18:45 ホットヨガ45 / kaori 18:55～19:40	UBOUND 45 / すぎさわ 18:25～19:10	LES MILLS BODYATTACK 30 / たなぶ 19:15～19:45	ボディメイク / ささき 18:25～18:55	LES MILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 19:05～19:35	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。	18:00
19:00	UBOUND 30 / すぎさわ 19:20～19:50	リズムトレーニング30 / かつち 19:25～19:55	リズムトレーニング30 / かつち 19:25～19:55	BAILABAILA 45 / たなぶ 19:15～20:00	LES MILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 19:05～19:35	LES MILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 19:05～19:35	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。	19:00
20:00	ZUMBA / kazu 20:05～20:50	KIMAX 30 / せきした 20:00～20:30	ZUMBA / アンナ 20:05～20:50	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / めかり 20:00～20:45	UBOUND 30 / せきした 20:15～20:45	FIGHT DO 45 / せきした 19:45～20:30	20 30 45 60 は時間(分)表示です	20:00
21:00	ダンスエアロ45 / kazu 21:00～21:45	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / かばら 20:45～21:45	LES MILLS BODYATTACK 45 / かばら 21:00～21:45	LES MILLS BODYSTEP 45 / たなぶ 21:00～21:45	FIGHT DO 45 / ささき 21:00～21:45	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