

2018.4月～6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	ヒップアップ / ぬかり 9:30～9:50	ポイントシェイプ / かつち 9:30～9:50	ダンスエクササイズ / しのへ 9:30～9:50	ダンスエクササイズ / しのへ 9:30～9:50	ポイントシェイプ / ぬかり 9:30～9:50	OXIGENO 45 9:30～10:15 / ぬかり	親子トランポリン教室 9:30～10:10 / かばら	10:00
11:00	やさしいヨガ45 / tomo 10:00～10:45	フラダンス / EBINA 10:00～10:45	ZUMBA / CHIE 10:00～10:45	ZUMBA / kazu 10:00～10:45	フラダンス / EBINA 10:00～10:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり 10:30～11:15	LES MILLS BODYPUMP 30 / ぬかり 10:25～10:55	11:00
12:00	OXIGENO 45 / ぬかり 11:00～11:45	FIGHT DO 45 / ささき 11:00～11:45	UBOUND 45 / かばら 11:00～11:45	GIRLS★HIPHOP / しのへ 11:00～11:45	やさしいストレッチ / やまもと 11:00～11:20	LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 11:30～12:15	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / ぬかり 11:15～12:15	12:00
13:00	LES MILLS BODYPUMP 45 / ぬかり 12:00～12:45	GIRLS★HIPHOP / しのへ 12:00～12:45	FIGHT DO 45 / ささき 12:00～12:45	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 BODYBALANCE 45 / かばら 13:15～14:00	LES MILLS BODYPUMP 45 / ぬかり 11:35～12:20	ZUMBA / かつち 12:35～13:20	UBOUND 30 / すぎさわ 12:30～13:00	UBOUND 30 / すぎさわ 12:30～13:00
14:00	UBOUND 45 / すぎさわ 13:15～14:00	ZUMBA / かつち 13:10～13:55	BAILABAILA 45 / かつち 13:10～13:55	OXIGENO 45 / ぬかり 13:35～14:20	BAILABAILA 45 / かつち 13:15～14:00	ZUMBA / かつち 14:15～15:00	ZUMBA / かつち 13:15～13:45	14:00
15:00	WARM ウォームスタジオ やさしいストレッチ / ささき 14:25～14:45 ポイントシェイプ / ささき 14:55～15:15 マーズヨガ45 / すぎさわ 15:25～16:10	BAILABAILA 45 / かつち 14:10～14:55	OXIGENO 45 / すぎさわ 14:10～14:55	FIGHT DO 45 / ささき 14:30～15:15	HOT ホットスタジオ ポイントシェイプ / やまもと 14:45～15:05 マーズヨガ45 / やまもと 15:15～16:00	WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 15:30～16:15	WARM ウォームスタジオ チャレンジホット / かばら 14:15～14:35 やさしいストレッチ / かばら 14:45～15:05 LES MILLS BODYBALANCE 60 / かばら 15:15～16:15	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 / ささき 15:10～15:30 TAIKAN / ささき 15:40～16:00	20 / かわむかい 15:30～15:50 ポイントシェイプ / やまもと 16:00～16:20		LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 15:30～16:15 ポイントシェイプ / すぎさわ 16:25～16:45 ウェーブストレッチング / すぎさわ 16:55～17:15	ポイントシェイプ / かつち 16:25～16:45 B.M.C (Beauty Mask care) / NFスタッフ 16:50～17:00	16:00
17:00		HOT ホットスタジオ マーズヨガ45 / やまもと 17:30～18:15	UBOUND 30 / すぎさわ 17:25～17:55	アースヨガ30 / やまもと 17:25～17:55	30 / かわむかい 17:25～17:55	OXIGENO 30 / すぎさわ 17:30～18:00	初心者マーク 入会間もない方や、もう一度基礎から覚えたい方が対象です。	17:00
18:00	OXIGENO 30 / すぎさわ 17:25～17:55	マーズヨガ45 / やまもと 17:30～18:15	UBOUND 30 / すぎさわ 17:25～17:55	アースヨガ30 / やまもと 17:25～17:55	30 / かわむかい 17:25～17:55	OXIGENO 30 / すぎさわ 17:30～18:00	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。	18:00
19:00	FIGHT DO 45 / ささき 18:15～19:00	ポイントシェイプ / やまもと 18:25～18:45	OXIGENO 30 / すぎさわ 18:10～18:40	15 / かわむかい 18:05～18:20	FIGHT DO 30 / ささき 18:05～18:35	ZUMBA / かつち 18:15～19:15	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。	19:00
20:00	UBOUND 30 / すぎさわ 19:20～19:50	ホットヨガ45 / kaori 18:55～19:40	ZUMBA / かつち 18:55～19:40	UBOUND 30 / かばら 18:35～19:05	HOT ホットスタジオ ヒップアップ / ささき 19:05～19:25	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 19:30～20:15	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	20:00
21:00	ZUMBA / kazu 20:05～20:50	B.M.C (Beauty Mask care) / NFスタッフ 19:45～19:55	LES MILLS BODYPUMP 45 / さつき 20:00～20:45	LES MILLS BODYATTACK 30 / かばら 19:20～19:50	HOT ホットスタジオ ヒップアップ / ささき 19:05～19:25	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 19:30～20:15	【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
21:00	LES MILLS BODYPUMP 45 / さつき 21:00～21:45	UBOUND 30 / かばら 20:15～20:45	LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 21:00～21:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり 20:00～20:45	UBOUND 60 / すぎさわ 20:45～21:45	UBOUND 30 / かばら 21:15～21:45		