

# 2018.8月

新規プログラム導入準備、スケジュール調整が必要なため、8~10月はひと月ごとのTimeTableとなります。ご了承ください。



気持ち軽く、カラダが軽く。

# 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<br>9:30~9:50  | ポイントシェイプ / しのへ<br>9:30~9:50                                       | ダンスエクササイズ / しのへ<br>9:30~9:50                                  | ヒップアップ / しのへ<br>9:30~9:50  | ウエストシェイプ / ぬかり<br>9:30~9:50                    | OXIGENO 45<br>9:30~10:15 / ぬかり                                 | 親子トランポリン教室<br>9:30~10:10 / すぎさわ   | 10:00 |
| 11:00 | やさしいヨガ45 / tomo<br>10:00~10:45   | フラダンス / EBINA<br>10:00~10:45                                      | ZUMBA / CHIE<br>10:00~10:45                                   | ZUMBA / kazu<br>10:00~10:45  | リラックスヨガ45 / かじろ<br>10:00~10:45                 | LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり<br>10:30~11:15                   | LES MILLS BODYPUMP 30 / ぬかり<br>10:25~10:55  | 11:00 |
| 12:00 | OXIGENO 45 / ぬかり<br>11:00~11:45  | LES MILLS BODYBALANCE 45 / しのへ<br>11:00~11:45                     | adidas アディダスポクシング45<br>11:00~11:45 / とまべち                     | GIRLS★HIPHOP / しのへ<br>11:00~11:45  | LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり<br>11:00~11:45   | LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ<br>11:25~12:10                  | LES MILLS BODYCOMBAT 60 / ぬかり<br>11:15~12:15                                      | 12:00 |
| 13:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり<br>12:00~12:45   | ZUMBA / かつち<br>12:00~12:45  | メタインボール / とまべち<br>12:00~12:20<br>TAIKAN / とまべち<br>12:30~12:50 | HOT ホットスタジオ<br>やさしいストレッチ / ひらの<br>12:10~12:30<br>ポイントシェイプ / ひらの<br>12:40~13:00 | LES MILLS BODYPUMP 45 / ぬかり<br>12:05~12:50     | UBOUND 30 / すぎさわ<br>12:25~12:55                                | UBOUND 45 / すぎさわ<br>12:30~13:15   | 13:00 |
| 14:00 | UBOUND 45 / すぎさわ<br>13:10~13:55  | BAILABAILA 45 / かつち<br>13:10~13:55                                | ZUMBA / かつち<br>13:10~13:55                                    | LES MILLS BODYBALANCE 45 / ひらの<br>13:10~13:55                                  | ZUMBA / かつち<br>13:10~13:55                     | BAILABAILA 45 / かつち<br>13:10~13:55                             | ZUMBA / かつち<br>13:30~14:15  | 14:00 |
| 15:00 | WARM ウォームスタジオ<br>ウェーブストレッチング / とまべち<br>14:25~14:45<br>ポイントシェイプ / とまべち<br>14:55~15:15 | adidas アディダスポクシング45<br>14:15~15:00 / とまべち                         | BAILABAILA 45 / かつち<br>14:15~15:00                            | adidas アディダスポクシング45<br>14:30~15:15 / とまべち                                      | ポイントシェイプ / みやざき<br>14:15~14:35                 | ZUMBA / かつち<br>14:15~15:00                                     | WARM ウォームスタジオ<br>やさしいストレッチ / ひらの<br>14:45~15:05                                   | 15:00 |
| 16:00 | LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき<br>15:25~16:10                                       | ポイントシェイプ / みやざき<br>15:10~15:30<br>やさしいストレッチ / みやざき<br>15:40~16:00 | バランスボール / ひらの<br>15:10~15:30<br>TAIKAN / ひらの<br>15:40~16:00   | 20 / かわむかい<br>15:30~15:50<br>ポイントシェイプ / ひらの<br>16:00~16:20                     | LES MILLS BODYBALANCE 60 / みやざき<br>14:45~15:45 | WARM ウォームスタジオ<br>LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら<br>15:30~16:15 | LES MILLS BODYBALANCE 60 / ひらの<br>15:15~16:15                                     | 16:00 |
| 17:00 |  | WARM ウォームスタジオ   |   |  |  |  |   | 17:00 |
| 18:00 | LES MILLS BODYBALANCE 30 / しのへ<br>17:25~17:55  | LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら<br>17:30~18:15                     | UBOUND 30 / すぎさわ<br>17:25~17:55                               | OXIGENO 30 / ぬかり<br>17:25~17:55  | 30 / かわむかい<br>17:25~17:55                      |  | 初心者マーク<br>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。  | 18:00 |
| 19:00 | adidas アディダスポクシング45<br>18:15~19:00 / とまべち  | ポイントシェイプ / ひらの<br>18:25~18:45                                     | OXIGENO 30 / すぎさわ<br>18:10~18:40                              | 15 / かわむかい<br>18:05~18:20  | KIMAX 30<br>18:10~18:40 / かばら                  | KIMAX 30<br>18:05~18:35 / かばら                                  | 脂肪燃焼マーク<br>マークの数が多きほど、運動による脂肪燃焼効果が高いことを表しています。                                    | 19:00 |
| 20:00 | UBOUND 30 / すぎさわ<br>19:20~19:50  | ホットヨガ45 / kaori<br>18:55~19:40                                    | ZUMBA / かつち<br>18:55~19:40                                    | UBOUND 30 / かばら<br>18:35~19:05   | HOT ホットスタジオ<br>ヒップアップ / とまべち<br>19:05~19:25    | UBOUND 45 / すぎさわ<br>18:55~19:40                                | 筋肉マーク<br>マークの数が多きほど、筋力トレーニングの強度が高いことを表しています。                                      | 20:00 |
| 21:00 | ZUMBA / kazu<br>20:05~20:50  | UBOUND 30 / かばら<br>20:00~20:30                                    | LES MILLS BODYPUMP 45 / さつき<br>20:00~20:45                    | LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり<br>20:00~20:45                                   | ホットヨガ45 / kaori<br>19:35~20:20                 | LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら<br>20:00~20:45                   | WARM HOT<br>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。                                  | 21:00 |
|       | LES MILLS BODYPUMP 45 / さつき<br>21:00~21:45   | LES MILLS BODYCOMBAT 60 / かばら<br>20:45~21:45                      | LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ<br>21:00~21:45                 | LES MILLS BODYPUMP 45 / ぬかり<br>21:00~21:45                                     | UBOUND 60 / すぎさわ<br>20:45~21:45                | ZUMBA / かつち<br>21:00~21:45                                     | 20 30 45 60 は時間(分)表示です  |       |
|       |  |   |   |  |  |  | 【アタック系】<br>【ダンス系】<br>【カルチャー系】<br>【ヨガ・ピラティス系】<br>【パワーアップ系】<br>【からだバランス系】<br>【キッズ系】 |       |