

# 2018.9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、9～10月はひと月ごとの  
TimeTableとなります。ご了承ください。



気持ちが軽く、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 9:30～9:50	ポイントシェイプ / しのへ 9:30～9:50	ウェーブストレッチング / とまべち 9:30～9:50	ヒップアップ / しのへ 9:30～9:50	ウエストシェイプ / ぬかり 9:30～9:50	OXIGENO 45 9:30～10:15 / すぎさわ	親子トランポリン教室 9:30～10:10 / すぎさわ	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	リラックスヨガ45 / かじろ 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	LES MILLS BODYBALANCE 45 / しのへ 11:00～11:45	adidas アディダスポクシング45 11:00～11:45 / とまべち	MEGADANZ 45 11:00～11:45 / しのへ	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり 11:00～11:45	LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 11:25～12:10	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / ぬかり 11:15～12:15	12:00	
13:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり 12:00～12:45	ZUMBA / かつち 12:00～12:45	BAILABAILA 45 / かつち 12:00～12:45	HOT ホットスタジオ やさしいストレッチ / みやざき 12:10～12:30 ウェーブストレッチング / すぎさわ 12:40～13:00	LES MILLS BODYPUMP 45 / ぬかり 12:05～12:50	UBOUND 45 / すぎさわ 12:25～13:10	UBOUND 45 / すぎさわ 12:30～13:15	13:00	
14:00	UBOUND 45 / ひらの 13:10～13:55	BAILABAILA 45 / かつち 13:10～13:55	MEGADANZ 45 / しのへ 13:10～13:55	LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 13:10～13:55	ZUMBA / かつち 13:10～13:55	(V) 30 / ぬかり 13:25～13:55	MEGADANZ 45 / かつち 13:30～14:15	14:00	
15:00	WARM ウォームスタジオ ウェーブストレッチング / ぬかり 14:25～14:45 ポイントシェイプ / ぬかり 14:55～15:15	KIMAX 45 14:15～15:00 / かばら	UBOUND 45 / ひらの 14:15～15:00	adidas アディダスポクシング45 14:30～15:15 / とまべち	ポイントシェイプ / みやざき 14:15～14:35	LES MILLS BODYBALANCE 60 / みやざき 14:45～15:45	MEGADANZ 45 / かばら 14:10～14:55	WARM ウォームスタジオ やさしいストレッチ / ひらの 14:45～15:05	15:00
16:00	LES MILLS BODYBALANCE 45 / ひらの 15:25～16:10	ポイントシェイプ / みやざき 15:15～15:35 やさしいストレッチ / みやざき 15:45～16:05	バランスボール / とまべち 15:15～15:35 TAIKAN / とまべち 15:45～16:05	(V) 20 / かわむかい 15:30～15:50 ポイントシェイプ / すぎさわ 16:00～16:20	(V) 30 / かわむかい 17:25～17:55	LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 15:10～15:55	LES MILLS BODYBALANCE 60 / ひらの 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 17:30～18:00	LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 17:30～18:15	UBOUND 30 / すぎさわ 17:25～17:55	OXIGENO 30 / ぬかり 17:25～17:55	(V) 30 / かわむかい 17:25～17:55	adidas アディダスポクシング45 / とまべち 17:55～18:40	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	MEGADANZ 45 / しのへ 18:15～19:00	ポイントシェイプ / ひらの 18:25～18:45	OXIGENO 30 / すぎさわ 18:10～18:40	UBOUND 30 / すぎさわ 18:05～18:20	BAILABAILA 30 / かつち 18:10～18:40	WARM ホットスタジオ ヒップアップ / すぎさわ 19:05～19:25	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強いことを表しています。	19:00	
20:00	UBOUND 30 / ひらの 19:15～19:45	ホットヨガ45 / kaori 18:55～19:40	MEGADANZ 45 / かつち 18:55～19:40	LES MILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 18:35～19:05	HOT ホットスタジオ ヒップアップ / すぎさわ 19:05～19:25	UBOUND 45 / ひらの 18:55～19:40	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	ZUMBA / kazu 20:00～20:45	UBOUND 30 / ひらの 20:00～20:30	LES MILLS BODYPUMP 45 / さつき 20:00～20:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり 20:00～20:45	LES MILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 19:20～19:50	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 20:00～20:45	20 30 45 60 は時間(分)表示です	21:00	
	LES MILLS BODYPUMP 45 / さつき 21:00～21:45	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / かばら 20:45～21:45	LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 21:00～21:45	LES MILLS BODYPUMP 45 / ぬかり 21:00～21:45	UBOUND 60 / すぎさわ 20:45～21:45	ZUMBA / かつち 21:00～21:45	【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】		