

2018.10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、こちらは10月だけの
TimeTableとなります。ご了承ください。



	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 / みやざき 9:30~9:50 やさしいヨガ 45 / tomo 10:00~10:45	ポイントシェイプ / しのへ 9:30~9:50 フラダンス / EBINA 10:00~10:45	ウェーブストレッチング / ひらの 9:30~9:50 ZUMBA / CHIE 10:00~10:45	ヒップアップ / しのへ 9:30~9:50 ZUMBA / kazu 10:00~10:45	ウエストシェイプ / ぬかり 9:30~9:50 リラックスヨガ 45 / かじろ 10:00~10:45	OXIGENO 45 / ぬかり 9:30~10:15	親子トランポリン教室 9:30~10:10 / ひらの	10:00
11:00	OXIGENO 45 / ぬかり 11:00~11:45	LES MILLS BODYBALANCE 45 / しのへ 11:00~11:45	UBOUND 45 / ひらの 11:00~11:45	MEGADANZ 45 / しのへ 11:00~11:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり 11:00~11:45	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	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	LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 11:30~12:15	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / ぬかり 11:10~12:10	12:00
13:00	UBOUND 45 / かばら 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	UBOUND 30 / すぎさわ 12:30~13:00	UBOUND 45 / すぎさわ 12:25~13:10	13:00
14:00	WARM ウォームスタジオ やさしいストレッチ / みやざき 14:25~14:45 ポイントシェイプ / みやざき 14:55~15:15 LES MILLS BODYBALANCE 45 / ひらの 15:25~16:10	UBOUND 30 / かばら 14:15~14:45 ポイントシェイプ / みやざき 15:00~15:20 やさしいストレッチ / みやざき 15:30~15:50	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ひらの 14:15~15:00 バランスボール / かつち 15:15~15:35 TAIKAN / かつち 15:45~16:05	ViFF 30 / ぬかり 14:20~14:50 ヒップアップ / ぬかり 15:10~15:30	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	ZUMBA / かつち 14:15~15:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 / ひらの 15:15~16:00	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 LES MILLS BODYBALANCE 60 / ひらの 15:15~16:15 ポイントシェイプ / かつち 16:25~16:45	14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00		WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 30 / しのへ 17:30~18:00 MEGADANZ 45 / しのへ 18:15~19:00 LES MILLS BODYPUMP 30 / ぬかり 19:15~19:45 ZUMBA / kazu 20:00~20:45 UBOUND 45 / かばら 21:00~21:45	WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 17:30~18:15 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 30 / ひらの 20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60 / かばら 20:45~21:45	OXIGENO 45 / すぎさわ 17:25~18:10 ZUMBA / かつち 18:25~18:55 MEGADANZ 45 / かつち 19:10~19:55 UBOUND 30 / すぎさわ 20:15~20:45 LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 21:00~21:45	UBOUND 30 / すぎさわ 17:25~17:55 LES MILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 18:15~18:45 Balletone 45 / hiromi 19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり 20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP 45 / ぬかり 21:00~21:45	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 BAILABAILA 45 / かつち 17:55~18:40 HOT ホットスタジオ ヒップアップ / すぎさわ 19:05~19:25 ホットヨガ 45 / kaori 19:35~20:20 UBOUND 60 / すぎさわ 20:45~21:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ひらの 17:55~18:40 UBOUND 45 / ひらの 18:55~19:40 BAILABAILA 45 / かつち 20:00~20:45 ZUMBA / かつち 21:00~21:45	17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
21:00								21:00

初心者マーク
 入食間もない方や、もう一度基礎から覚えたい方が対象です。

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。

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。

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

- 【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】