

2020.1月～3月 TimeTable

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
9:00	家トレ教室 / たなぶ 9:30～9:50		家トレ教室 / みやざき 9:30～9:50		ウェーブストレッチング / たなぶ 9:30～9:50		美ボディロス / みやざき 9:30～9:50		家トレ教室 / みやざき 9:30～9:50		LES MILLS BODYPUMP 45 / NFスタッフ 9:30～10:15		親子トランポリン教室 / NFスタッフ 9:30～10:10	
10:00	やさしいヨガ 45 / tomo 10:00～10:45	VIRTUAL BODYPUMP 30 10:00～10:30	LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 10:00～10:45	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 10:00～10:30	ZUMBA 45 / CHIE 10:00～10:45	VIRTUAL BODYBALANCE 30 10:00～10:30	ZUMBA 45 / kazu 10:00～10:45	VIRTUAL BODYBALANCE 30 10:00～10:30	リラックスヨガ45 / かじろ 10:00～10:45	VIRTUAL BODYPUMP 30 10:00～10:30	やさしいストレッチ / あかさか 10:00～10:20		UBOUND 30 / NFスタッフ 10:20～10:50	VIRTUAL CXWORX 30 10:20～10:50
11:00	EARTH 45 / たなぶ 10:55～11:40	VIRTUAL CXWORX 30 11:20～11:50	LES MILLS BODYATTACK 30 / たなぶ 11:00～11:30	VIRTUAL THE TRIP 40 11:00～11:30	BAILABAILA 30 / たなぶ 11:00～11:30	VIRTUAL CXWORX 30 11:20～11:50	LES MILLS BODYSTEP 45 / むらた 11:00～11:45	VIRTUAL CXWORX 30 11:20～11:50	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 11:00～11:45	VIRTUAL RPM 30 11:20～11:50	LES MILLS BODYSTEP 30 / たなぶ 11:30～12:00		LES MILLS BODYCOMBAT 45 / NFスタッフ 11:05～11:50	ICMAX 45 / かばら 11:05～11:50
12:00	LES MILLS BODYCOMBAT 30 / かばら 11:55～12:25		UBOUND 30 / みやざき 11:45～12:15		UBOUND 30 / すぎさわ 11:40～12:10		LES MILLS BODYATTACK 30 / むらた 12:00～12:30		ZUMBA 45 / かっち 12:05～12:50		LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 12:15～13:00		LES MILLS BODYATTACK 45 / NFスタッフ 12:05～12:50	VIRTUAL BODYPUMP 45 12:05～12:50
13:00	LES MILLS BODYATTACK 30 / たなぶ 12:40～13:10		LES MILLS BODYPUMP 30 / ひらの 12:30～13:00		LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 13:10～13:55		HOT ホットスタジオ / みやざき 13:10～13:55		UBOUND 45 / みやざき 13:10～13:55		UBOUND 30 / すぎさわ 13:15～13:45		MEGADANZ 45 / かっち 13:05～13:50	VIRTUAL THE TRIP 40 13:10～13:50
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		MEGADANZ 30 / かっち 14:15～14:45		LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ひらの 14:15～15:00		ヒップアップ / NFスタッフ 14:10～14:30		WARM ウォームスタジオ / LES MILLS BODYBALANCE 60 / みやざき 14:15～15:15		ZUMBA 30 / かっち 14:10～14:40		WARM ウォームスタジオ / LES MILLS BODYBALANCE 45 / NFスタッフ 14:15～15:00	
15:00	LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 14:55～15:40		チューブDEシェイプ / みやざき 15:00～15:20		バランスボール / ひらの 15:15～15:35		家トレ教室 / NFスタッフ 15:00～15:20				LES MILLS BODYBALANCE 60 / NFスタッフ 15:15～16:15		LES MILLS BODYBALANCE 60 / NFスタッフ 15:05～15:25	VIRTUAL CXWORX 30 15:15～15:45
16:00		VIRTUAL CXWORX 30 16:00～16:30		VIRTUAL RPM 30 16:00～16:30		家トレ教室 / NFスタッフ 16:00～16:20					VIRTUAL CXWORX 30 16:00～16:30			
17:00														
18:00	LES MILLS BODYBALANCE 30 / かばら 17:25～17:55		WARM ウォームスタジオ / 美ボディロス / かっち 17:30～17:50		LES MILLS BODYBALANCE 30 / ひらの 17:30～18:00		LES MILLS BODYBALANCE 30 / NFスタッフ 17:30～18:00		チューブDEシェイプ / かっち 17:40～18:00		LES MILLS BODYATTACK 30 / NFスタッフ 18:10～18:40		LES MILLS BODYATTACK 30 / NFスタッフ 18:10～18:40	
19:00	UBOUND 30 / すぎさわ 18:10～18:40	チューベル30 / NFスタッフ 18:20～18:50	LES MILLS BODYBALANCE 45 / ひらの 18:00～18:45	VIRTUAL BODYPUMP 30 18:00～18:30	LES MILLS BODYPUMP 30 / NFスタッフ 18:15～18:45	やさしいストレッチ / あかさか 18:20～18:40	LES MILLS BODYATTACK 45 / ゆうた 19:00～19:45	チューベル30 / NFスタッフ 18:20～18:50	LES MILLS BODYSTEP 30 / すぎさわ 18:15～18:45	HOT ホットスタジオ / ヒップアップ / ゆうた 19:05～19:25	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / NFスタッフ 18:50～19:50	VIRTUAL SHBAM 30 19:10～19:40	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / NFスタッフ 18:50～19:50	VIRTUAL SHBAM 30 19:10～19:40
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 18:55～19:40		ホットヨガ 45 / kaori 18:55～19:40		MEGADANZ 45 / かっち 18:50～19:20		VIRTUAL CXWORX 30 19:00～19:45		ホットヨガ 45 / kaori 19:35～20:20		VIRTUAL SHBAM 30 19:10～19:40		ICMAX 30 / ゆうた 20:10～20:40	BAILABAILA 45 / NFスタッフ 20:05～20:50
21:00	ZUMBA 45 / kazu 19:50～20:35	VIRTUAL BODYPUMP 30 20:10～20:40	UBOUND 30 / ひらの 20:00～20:30	VIRTUAL CXWORX 30 20:10～20:40	ZUMBA 45 / かっち 20:00～20:45	ICMAX 30 / ゆうた 20:20～20:50	LES MILLS BODYPUMP 45 / NFスタッフ 20:00～20:45	VIRTUAL CXWORX 30 20:10～20:40					VIRTUAL CXWORX 30 20:10～20:40	ZUMBA 45 / かっち 21:00～21:45
	LES MILLS BODYATTACK 60 / むらた 20:45～21:45	ランニングサークル 40 21:00～21:40	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / むらた 20:45～21:45	VIRTUAL SPIN 30 21:00～21:30	LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 21:00～21:45	ダンスサークル30 21:10～21:40	LES MILLS BODYSTEP 45 / ひらの 21:00～21:45		UBOUND 60 / すぎさわ 20:45～21:45					

初心者マーク
入会後1週間以内、必ず「初心者マーク」を貼ってください。

脂肪燃焼マーク
マークの数が多ければほど、運動による脂肪燃焼効果が期待できると考えられます。

筋肉マーク
マークの数が多ければほど、筋力トレーニングの効果が高くなると考えられます。

WARM/HOT
ウォームスタジオは20分、ホットスタジオは約30分以上を要します。

20 30 45 60は時間(分)を表示です。

- 【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】