

# 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

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	Fit studio	Hot studio	Fit studio	Hot studio	Fit studio	Hot studio	Fit studio
11:00	VIRTUAL SHBAM 45 NFスタッフ	HOT ヨガ よしみ	VIRTUAL BODYPUMP 45	シェイプアップヨガ 笹	ZUMBA 千葉	LES MILLS BODYBALANCE 45 NFスタッフ	OXIGENO NFスタッフ
12:00	ZUMBA あかいし	Uaound 30 あかいし	ZUMBA あかいし	LES MILLS BODYSTEP 45 あかいし	OXIGENO 45 おおたけ	ZUMBA 千葉	ZUMBA NFスタッフ
13:00	LES MILLS BODYSTEP 30 とまべち	OXIGENO おおたけ	OXIGENO おおたけ	LES MILLS BODYCOMBAT 30 とまべち	LES MILLS BODYSTEP 30 あかいし	LES MILLS BODYCOMBAT 30 さやま	LES MILLS BODYATTACK 30 おさない
14:00	家トレ教室 NFスタッフ	LES MILLS BODYBALANCE 45 おおたけ	家トレ教室 NFスタッフ	家トレ教室 NFスタッフ	LES MILLS BODYBALANCE 45 おおたけ	VIRTUAL THE TRIP 40 NFスタッフ	Uaound 30 おさない
15:00	LES MILLS BODYATTACK 30 おさない	VIRTUAL THE TRIP 40 NFスタッフ	VIRTUAL THE TRIP 40 NFスタッフ	LES MILLS BODYCOMBAT 30 ぬかり	LES MILLS BODYPUMP 30 ぬかり	VIRTUAL THE TRIP 40 NFスタッフ	K-MAX 30 NFスタッフ
16:00	VIRTUAL THE TRIP 40 NFスタッフ	VIRTUAL BODYPUMP 30 NFスタッフ	VIRTUAL RPM 30 NFスタッフ	VIRTUAL THE TRIP 40 NFスタッフ	VIRTUAL THE TRIP 40 NFスタッフ	VIRTUAL THE TRIP 40 NFスタッフ	VIRTUAL THE TRIP 40 NFスタッフ
17:00	VIRTUAL SHBAM 30 NFスタッフ	VIRTUAL CXWORX 30 NFスタッフ	VIRTUAL SHBAM 30 NFスタッフ	K-MAX 30 NFスタッフ	チューベル NFスタッフ	OXIGENO ぬかり	VIRTUAL THE TRIP 40 NFスタッフ
18:00	OXIGENO 30 おおたけ	美ボディクス とまべち	LES MILLS BODYSTEP 30 とまべち	ZUMBA NFスタッフ	Uaound 30 おさない	ZUMBA ぬかり	美ボディクス NFスタッフ
19:00	LES MILLS BODYPUMP 30 おさない	HOT ヨガ アドバンス NFスタッフ	LES MILLS BODYCOMBAT 45 とまべち	LES MILLS BODYSTEP 45 さやま	OXIGENO 45 ぬかり	ZUMBA NFスタッフ	美ボディクス NFスタッフ
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 30 NFスタッフ	HOT ヨガ アドバンス NFスタッフ	LES MILLS BODYCOMBAT 45 NFスタッフ	LES MILLS BODYATTACK 60 おさない	LES MILLS BODYATTACK 60 おさない	ZUMBA NFスタッフ	美ボディクス NFスタッフ
21:00	LES MILLS CXWORX 30 NFスタッフ	Uaound 45 おさない	VIRTUAL sprint 30 NFスタッフ	VIRTUAL CXWORX 30 NFスタッフ	VIRTUAL CXWORX 30 NFスタッフ	VIRTUAL CXWORX 30 NFスタッフ	VIRTUAL CXWORX 30 NFスタッフ

**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。

20 30 45 60 は時間(分)を示すです

- 【アタック系】
- 【ダンス系】
- 【ヨガ・ピラティス系】
- 【からだバランス系】
- 【パワーアップ系】

Hot studioは、春夏秋は[28~30℃]、冬は[30~32℃]に設定しております。