

2020.8月 TimeTable

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	Fit studio	Hot studio	Fit studio	Hot studio	Fit studio	Hot studio	Fit studio	Hot studio	Fit studio	Hot studio	Fit studio	Hot studio	Fit studio	Hot studio
10:00														
11:00	パワーバンプ30 つつみ 11:00~11:30	ヨガ よしみ 11:00~11:45	Rock Pump 20 つつみ 11:05~11:25	リラックスヨガ おおたけ 11:00~11:45	UBOUND あかいし 30 11:00~11:30	ヨガ サツキ 11:00~11:45	パワーバンプ30 つつみ 11:00~11:30	LES MILLS BODYBALANCE 45 NFスタッフ 11:00~11:45	ZUMBA あかいし 11:00~11:45	ヨガ 笹 11:00~11:45	エアロビクス(初・中級) 千葉 10:45~11:30	LES MILLS BODYBALANCE 45 とまべち 11:00~11:45	LES MILLS BODYATTACK 45 おさない 11:00~11:45	LES MILLS BODYBALANCE 45 たかだ 11:00~11:45
12:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 とまべち 12:00~12:45		LES MILLS BODYATTACK 30 NFスタッフ 12:00~12:30		LES MILLS BODYATTACK 45 NFスタッフ 12:00~12:45		ZUMBA あかいし 12:00~12:45		ZUMBA あかいし 12:00~12:45		ステップ45 千葉 11:50~12:35		MEGADANZ 45 たかだ 12:15~13:00	
13:00	UBOUND あかいし 30 13:15~13:45		ZUMBA あかいし 13:00~13:45		LES MILLS BODYCOMBAT 30 さやま 13:15~13:45		UBOUND あかいし 30 13:15~13:45		LES MILLS BODYATTACK 30 おさない 13:15~13:45		LES MILLS BODYATTACK 45 NFスタッフ 13:00~13:45		LES MILLS BODYCOMBAT 45 NFスタッフ 13:30~14:15	
14:00	ZUMBA あかいし 14:15~15:00	ヨガ おおたけ 14:15~15:00	卓上し教室 NFスタッフ 14:15~14:35	筋膜リリース NFスタッフ 14:15~15:00	ZUMBA おおたけ 14:15~14:45	LES MILLS BODYBALANCE 45 NFスタッフ 14:15~15:00	LES MILLS BODYCOMBAT 30 さやま 14:15~14:45	ヨガ おおたけ 14:15~15:00	オリジナル ボクシング 45 とまべち 14:15~15:00	ストレッチ & ポイントシェイブ NFスタッフ 14:15~14:45	パワーバンプ30 おさない 14:15~14:45		パワーバンプ45 おさない 14:45~15:30	ヨガ おおたけ 14:15~15:00
15:00														
16:00													ZUMBA おおたけ 16:00~16:45	
17:00			UBOUND NFスタッフ 30 17:15~17:45				オリジナルボクシング NFスタッフ 30 17:15~17:45				LES MILLS BODYATTACK 30 NFスタッフ 17:15~17:45			
18:00	ポイントシェイブ とまべち 18:15~18:35		ZUMBA おおたけ 18:15~19:00		Rock Pump 20 つつみ 18:15~18:35		LES MILLS BODYATTACK 30 NFスタッフ 18:15~18:45		15 NFスタッフ 18:15~18:30		MEGADANZ 45 さきもり 18:20~19:05			
19:00	UBOUND とまべち 30 18:55~19:25		LES MILLS BODYCOMBAT 45 おさない 19:20~20:05	LES MILLS BODYBALANCE 45 NFスタッフ 19:30~20:15	MEGADANZ 45 たかだ 19:00~19:45		パワーバンプ30 さやま 19:05~19:35	筋膜リリース NFスタッフ 19:00~19:30	パワーバンプ30 おさない 18:50~19:20					
20:00	LES MILLS BODYATTACK 30 NFスタッフ 19:45~20:15	ハワイヨガ おおたけ 19:30~20:15	LES MILLS BODYATTACK 45 おさない 20:05~20:35	LES MILLS BODYATTACK 45 おさない 20:25~21:10	LES MILLS BODYCOMBAT 30 さやま 20:05~20:35	ヨガ アドバンス (初・中級) おおたけ 19:50~20:35	卓上し教室 おおたけ 19:55~20:15		LES MILLS BODYCOMBAT 45 とまべち 19:40~20:25	LES MILLS BODYBALANCE 45 たかだ 20:00~20:45	パワーバンプ30 おさない 19:30~20:00	LES MILLS BODYBALANCE 45 たかだ 19:45~20:30		
21:00	MEGADANZ 45 さきもり 20:35~21:20				パワーバンプ30 さやま 21:00~21:30		ZUMBA おおたけ 20:35~21:20	ヨガ よしみ 20:20~21:05	UBOUND とまべち 45 20:45~21:30					

脂肪燃焼マーク
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。

筋肉マーク
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 30 45 60 は時間(分)表示です

- 【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、春夏秋冬は[28~30°C]、冬は[30~32°C]に設定しております。

※担当スタッフは予告なく変更になる場合があります。