

# 2020.9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	POWER PUMP 30 つつみ	ヨガ よしみ	Rock Pump 20 つつみ	リラックスヨガ おおたけ	Ubound 30 あかいし	ヨガ サツキ	POWER PUMP 30 つつみ	ハワイヨガ おおたけ	Ubound 45 あかいし	ヨガ 笹	エアロビクス(初・中級) 千葉	LES MILLS BODYBALANCE 45 とまべち	LES MILLS BODYATTACK 45 おさない	LES MILLS BODYBALANCE 45 たかだ
12:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 とまべち		ZUMBA あかいし		LES MILLS BODYATTACK 45 あかいし		ZUMBA あかいし		POWER PUMP 30 おさない		ステップ45 千葉		MEGADANCE 45 たかだ	
13:00	Ubound 30 あかいし		LES MILLS BODYATTACK 30 あかいし		POWER PUMP 30 さやま		LES MILLS BODYATTACK 30 あかいし		LES MILLS BODYCOMBAT 30 おさない		LES MILLS BODYATTACK 45 さやま		LES MILLS BODYCOMBAT 45 NFスタッフ	
14:00	ZUMBA あかいし	ヨガ おおたけ	卓上教室 NFスタッフ	筋膜リリース NFスタッフ	ZUMBA おおたけ	LES MILLS BODYBALANCE 45 NFスタッフ	LES MILLS BODYCOMBAT 30 さやま	ヨガ おおたけ	ボディメイク とまべち	筋膜リリース NFスタッフ	ボディメイク おさない		POWER PUMP 45 おさない	ヨガ おおたけ
15:00														
16:00													ZUMBA おおたけ	
17:00			バーチャル ボクシング 30 NFスタッフ				Ubound 30 NFスタッフ		15 おさない					
18:00	ポイントシェイプ とまべち		ZUMBA おおたけ		Rock Pump 20 つつみ		ZUMBA おおたけ		LES MILLS BODYATTACK 30 おさない		MEGADANCE 45 ささもり			
19:00	Ubound 30 とまべち				ささもり			筋膜リリース NFスタッフ	ボディメイク おさない	筋膜リリース & 美ボディクス NFスタッフ		Rock Pump 20 ささもり	筋膜リリース おさない	
20:00	MEGADANCE 45 ささもり	ハワイヨガ おおたけ	Ubound 30 おさない	LES MILLS BODYBALANCE 45 NFスタッフ		ヨガ アドバンス (初・中級) おおたけ	LES MILLS BODYATTACK 30 さやま	ヨガ よしみ	LES MILLS BODYCOMBAT 45 とまべち					
21:00	POWER PUMP NFスタッフ		LES MILLS BODYATTACK 45 おさない		POWER PUMP 30 さやま		ボディメイク NFスタッフ		Ubound 30 とまべち		Ubound 45 おさない			

**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)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、春夏秋は[28~30℃]、冬は[30~32℃]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。