

# 2020.10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						
10:00														
11:00	POWER PUMP 30 つつみ	ヨガ よしみ	VIRTUAL THE TRIP 45	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	リラックスヨガ おおたけ	VIRTUAL RPM 30	リラックスヨガ 笹	エアロビクス(初・中級) 千葉	VIRTUAL THE TRIP 45 10:30~11:15	LES MILLS BODYBALANCE 45 たかだ	
	11:00~11:30	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:30	11:00~11:45	11:00~11:30	11:00~11:45	11:00~11:30	11:00~11:45	10:45~11:30	10:30~11:15	10:50~11:35	
12:00	ZUMBA あかいし		VIRTUAL RPM 30		UBOUND 45 あかいし		ZUMBA あかいし		UBOUND 45 あかいし		ステップ45 千葉	LES MILLS BODYATTACK 45 おさない	LES MILLS BODYATTACK 45 おさない	
	12:00~12:45		12:15~12:45		12:00~12:45		12:00~12:45		12:00~12:45		11:50~12:35	11:45~12:30	11:45~12:30	
13:00	UBOUND 30 あかいし		LES MILLS BODYATTACK 30 あかいし		ZUMBA おおたけ		LES MILLS BODYATTACK 30 あかいし		LES MILLS BODYCOMBAT 30 おさない		LES MILLS BODYATTACK 45 さやま	ZUMBA おおたけ	ZUMBA おおたけ	
	13:15~13:45		13:15~13:45		13:15~13:45		13:15~13:45		13:15~13:45		13:00~13:45	13:00~13:30	13:00~13:30	
14:00	VIRTUAL sprint 30	リラックスヨガ おおたけ	宅トレ教室 おさない	筋膜リリース & 美ボディクス NFスタッフ	VIRTUAL THE TRIP 45	LES MILLS BODYBALANCE 45 NFスタッフ	LES MILLS BODYCOMBAT 30 さやま	ハワイヨガ おおたけ	BODY MAKE CORE おさない	筋膜リリース & 美ボディクス NFスタッフ	BODY MAKE CORE おさない	MEGADANZ 45 たかだ	MEGADANZ 45 たかだ	リラックスヨガ おおたけ
	14:15~14:45	14:15~15:00	14:15~14:35	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~14:45	14:15~15:00	14:15~14:35	14:15~15:00	14:15~14:35	14:00~14:45	14:00~14:45	14:15~15:00
15:00												LES MILLS BODYCOMBAT 45 NFスタッフ	LES MILLS BODYCOMBAT 45 NFスタッフ	
												15:15~16:00	15:15~16:00	
16:00														
17:00	VIRTUAL RPM 30				UBOUND 30 NFスタッフ				VIRTUAL sprint 30			VIRTUAL THE TRIP 45		
	17:15~17:45				17:15~17:45				17:15~17:45			17:30~18:15	17:30~18:15	
18:00	ポイントシェイプ とまべち		ZUMBA おおたけ		Rock Rock 20 つつみ		ZUMBA おおたけ		LES MILLS BODYATTACK 30 おさない			MEGADANZ 45 ささもり	筋膜リリース おさない	
	18:15~18:35		18:15~19:00		18:15~18:35		18:15~19:00		18:15~18:45			18:40~19:25	18:15~18:45	
19:00	UBOUND 30 とまべち		LES MILLS BODYBALANCE 45 NFスタッフ		LES MILLS BODYCOMBAT 30 さやま		MEGADANZ 45		BODY MAKE CORE おさない		LES MILLS BODYBALANCE 45 たかだ			
	18:55~19:25		19:00~19:45		19:00~19:30		19:00~19:30		19:10~19:30		19:30~20:15			
20:00	MEGADANZ 45 たかだ	ハワイヨガ おおたけ	LES MILLS BODYATTACK 45 おさない		LES MILLS BODYATTACK 30 さやま	ヨガ アドバンス (初・中級) おおたけ		ヨガ よしみ	LES MILLS BODYCOMBAT 45 とまべち		UBOUND 45 おさない			
	19:50~20:35	19:30~20:15	19:25~19:55		19:55~20:25	19:45~20:30		20:20~21:05	19:55~20:40		19:50~20:35			
21:00	POWER PUMP NFスタッフ				BODY MAKE CORE NFスタッフ				UBOUND 30 とまべち		VIRTUAL sprint 30			
	21:00~21:30				20:50~21:10				21:05~21:35		21:00~21:30			

**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℃]、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。