

2020.10.19～ 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	VIRTUAL THE TRIP 30 あかいし	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 あかいし	リラックスヨガ 笹	エアロビクス (初・中級) 千葉	LES MILLS BODYBALANCE 30 たかだ	VIRTUAL THE TRIP 30 あかいし	LES MILLS BODYBALANCE 30 たかだ
	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	10:50～11:20
12:00	ZUMBA あかいし		VIRTUAL RPM 30 あかいし		UBOUND BODYATTACK 30 あかいし		ZUMBA あかいし		UBOUND 30 あかいし		ステップ 30 千葉		LES MILLS BODYATTACK 30 おさない	
	12:00～12:30		12:00～12:30		12:00～12:30		12:00～12:30		12:00～12:30		12:00～12:30		12:00～12:30	
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 30 さやま		ZUMBA おおたけ	
	13:00～13:30		13:00～13:30		13:00～13:30		13:00～13:30		13:00～13:30		13:00～13:30		13:00～13:30	
14:00	VIRTUAL sprint 30 あかいし	リラックスヨガ おおたけ	家トレ教室 おさない	筋膜リリース & 美ボディクロス NFスタッフ	VIRTUAL THE TRIP 30 あかいし	LES MILLS BODYBALANCE 30 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 & 美ボディクロス NFスタッフ	BODY MAKE CORE おさない		MEGADANCE 30 たかだ	リラックスヨガ おおたけ
	14:15～14:45	14:15～14:45	14:15～14:35	14:15～14:45	14:15～14:45	14:15～14:45	14:15～14:45	14:15～14:45	14:15～14:35	14:15～14:45	14:15～14:35		14:00～14:30	14:15～14:45
15:00													LES MILLS BODYCOMBAT 30 NFスタッフ	
													15:00～15:30	
16:00														
17:00	VIRTUAL RPM 30 あかいし				UBOUND 30 NFスタッフ				VIRTUAL sprint 30 あかいし					
	17:15～17:45				17:15～17:45				17:15～17:45					
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				筋膜リリース おさない	
	18:15～18:35		18:15～18:45		18:15～18:35		18:15～18:45		18:15～18:45				18:15～18:45	
19:00	UBOUND 30 とまべち		POWER PUMP 30 つつみ	LES MILLS BODYBALANCE 30 NFスタッフ	LES MILLS BODYCOMBAT 30 さやま		MEGADANCE 30 ささもり		BODY MAKE CORE おさない					
	19:05～19:35		19:15～19:45	19:00～19:30	19:05～19:35		19:15～19:45		19:15～19:35					
20:00	MEGADANCE 30 たかだ		LES MILLS BODYATTACK 30 おさない		LES MILLS BODYATTACK 30 さやま	ヨガ アドバンス おおたけ (初・中級)			LES MILLS BODYCOMBAT 30 とまべち					
	20:05～20:35		20:15～20:45		20:05～20:35	19:45～20:15			20:05～20:35					
21:00	POWER PUMP NFスタッフ				BODY MAKE CORE NFスタッフ			ヨガ よしみ	UBOUND 30 とまべち					
	21:05～21:35				21:05～21:25			20:20～20:50	21:05～21:35					

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。