

2020.11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	VIRTUAL THE TRIP 30 あかいし	LES MILLS BODYBALANCE 30 NFスタッフ	Rock Rock 20 つつみ	リラックスヨガ サツキ	POWER PUMP 30 つつみ	LES MILLS BODYBALANCE 30 とまべち	ZUMBA あかいし	リラックスヨガ 笹	エアロビクス(初中级) 千葉	筋膜リリース & 美ボディクス さやま	VIRTUAL THE TRIP 30 あかいし	LES MILLS BODYBALANCE 30 たかだ
12:00	ZUMBA あかいし		LES MILLS BODYATTACK 30 あかいし		Uaound あかいし		ZUMBA あかいし		LES MILLS BODYATTACK 30 あかいし		ステップ30 千葉		LES MILLS BODYATTACK 30 さやま	
13:00	Uaound あかいし		ZUMBA あかいし		LES MILLS BODYCOMBAT 30 さやま		LES MILLS BODYATTACK 30 あかいし		LES MILLS BODYCOMBAT 30 NFスタッフ		MEGADANCE 30 さきもり		LES MILLS BODYCOMBAT 30 NFスタッフ	
14:00	VIRTUAL sprint 30 あかいし	リラックスヨガ さつき	家トシ教室 おさない	リラックスヨガ 笹	VIRTUAL THE TRIP 30 あかいし	LES MILLS BODYBALANCE 30 NFスタッフ	LES MILLS BODYCOMBAT 30 NFスタッフ	筋膜リリース & 美ボディクス とまべち	VIRTUAL RPM 30 あかいし	LES MILLS BODYBALANCE 30 NFスタッフ	LES MILLS BODYATTACK 30 さやま		VIRTUAL RPM 30 あかいし	筋膜リリース & 美ボディクス さやま
15:00													VIRTUAL sprint 30 あかいし	
16:00														
17:00	VIRTUAL RPM 30 あかいし													
18:00	ポイントシェイプ おさない		VIRTUAL THE TRIP 30 あかいし		Rock Rock 20 つつみ		VIRTUAL RPM 30 あかいし			BODY MAKE CORE おさない			POWER PUMP 30 おさない	
19:00	Uaound おさない	ヨガ よしみ	POWER PUMP 30 おさない	LES MILLS BODYBALANCE 30 NFスタッフ	ZUMBA 千葉	筋膜リリース & 美ボディクス NFスタッフ	MEGADANCE 30 さきもり		MEGADANCE 30 たかだ	LES MILLS BODYBALANCE 30 NFスタッフ	Uaound おさない	LES MILLS BODYBALANCE 30 たかだ		
20:00	MEGADANCE 30 さきもり		LES MILLS BODYATTACK 30 おさない		LES MILLS BODYCOMBAT 30 さやま		Uaound とまべち	ヨガ よしみ		有料 スペシャルレッスン おさない、さやま			VIRTUAL sprint 30 あかいし	
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT 30 NFスタッフ				LES MILLS BODYATTACK 30 さやま		BODY MAKE CORE とまべち							

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。