

# 2021.1月 TimeTable

営業時間 平日土曜 9:00~22:00  
日曜祝日 9:00~17:00



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00	家トレ教室 / みやざき 9:30~9:45	家トレ教室 / NFスタッフ 9:30~9:45	家トレ教室 / かつち 9:30~9:45	家トレ教室 / みやざき 9:30~9:45	家トレ教室 / みやざき 9:30~9:45	RockRoll 20 / ぬかり 9:30~9:50	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ひらの 9:30~10:15	9:00
10:00	YOGA 45 / みやざき 10:00~10:45	LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 10:00~10:45	ZUMBA / かつち 10:00~10:45	YOGA 45 / みやざき 10:00~10:45	LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 10:00~10:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり 10:15~11:00	LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 10:45~11:30	10:00
11:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり 11:15~12:00	UBOUND 45 / みやざき 11:15~12:00	LES MILLS BODYATTACK 45 / むらた 11:15~12:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 11:15~12:00	ZUMBA / ぬかり 11:15~12:00	LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 11:25~12:10		11:00
12:00							POWER PUMP 45 / くどう 12:00~12:45	12:00
13:00	UBOUND 30 / みやざき 13:30~14:00	POWER PUMP 30 / くどう 13:20~13:50	ウェルカムステップ 20 / むらた 13:25~13:45	ZUMBA / ぬかり 13:20~13:50	BODY MAKE CORE 20 / すぎさわ 13:30~13:50	ZUMBA / ぬかり 13:40~14:10	UBOUND 30 / すぎさわ 13:15~13:45	13:00
14:00	WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 60 / みやざき 14:30~15:30	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 14:20~15:05	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 14:15~15:00	WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 60 / みやざき 14:30~15:30	WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 60 / みやざき 14:30~15:30	UBOUND 30 / すぎさわ 14:40~15:10	ZUMBA / かつち 14:15~15:00	14:00
15:00						WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / ひらの 15:40~16:25	WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / ひらの 15:30~16:15	15:00
16:00								16:00
17:00		WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / NFスタッフ 17:30~18:15	WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / NFスタッフ 17:45~18:30	POWER PUMP 30 / くどう 17:30~18:00	HOT ホットスタジオ ポイントシェイプ / ぬかり 17:45~18:05			17:00
18:00	UBOUND 30 / すぎさわ 17:45~18:15							18:00
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / NFスタッフ 18:45~19:30	LES MILLS BODYATTACK 45 / むらた 18:45~19:30	ZUMBA / かつち 19:00~19:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり 18:30~19:15	LES MILLS BODYBALANCE 45 / NFスタッフ 18:30~19:15	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ひらの 18:40~19:25		19:00
20:00	ZUMBA / ぬかり 20:00~20:30	UBOUND 30 / NFスタッフ 20:00~20:30	LES MILLS BODYCOMBAT 30 / くどう 20:15~20:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 19:45~20:30	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり 19:45~20:30	BODY MAKE CORE 20 / ひらの 19:55~20:15		20:00
21:00	イベント45(予約制) ※詳細は館内掲示物をご覧ください 21:00~21:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / むらた 21:00~21:45	LES MILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 21:15~21:45	ZUMBA / かつち 21:00~21:45	UBOUND 45 / すぎさわ 21:00~21:45	ZUMBA / かつち 20:45~21:30		21:00

**初心者マーク**  
入会間もない方や、もう一度基礎から習えたい方が対象です。

**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。

**WARM HOT**  
ウォームスタジオは約28度、ホットスタジオは約38度に室温を設定しております。

20 30 45 60 は時間(分)表示です。

- 【アタック系】
- 【ダンス系】
- 【カルチャー系】
- 【ヨガ・ピラティス系】
- 【パワーアップ系】
- 【からだバランス系】
- 【キッズ系】