

2021.1月 TimeTable

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日							
10:00	Fit studio	Hot studio	Fit studio	Hot studio	Fit studio	Hot studio	Fit studio							
11:00	VIRTUAL sprint 30 11:00~11:30	ヨガ よしみ 11:00~11:45	VIRTUAL SHBAM 45 11:00~11:45	LES MILLS BODYBALANCE 45 NFスタッフ 11:00~11:45	VIRTUAL THE TRIP 45 10:45~11:30	リラックスヨガ サツキ 11:00~11:45	VIRTUAL CKWORX 30 11:00~11:30	LES MILLS BODYBALANCE 45 NFスタッフ 11:00~11:45	VIRTUAL GRIT 30 11:00~11:30	リラックスヨガ 笹 11:00~11:45	ZUMBA 千葉 10:30~11:15	筋膜リリース & 美ボディクス さやま 10:45~11:30	VIRTUAL THE TRIP 45 11:00~11:45	リラックスヨガ おたけ 11:00~11:45
12:00	ZUMBA あかいし 12:00~12:45	LES MILLS BODYATTACK 30 あかいし 12:15~12:45	UBOUND あかいし 12:00~12:30	UBOUND あかいし 12:00~12:30	ZUMBA あかいし 12:00~12:45	ZUMBA あかいし 12:00~12:45	ステップ 45 千葉 11:45~12:30	ZUMBA おたけ 12:15~13:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 さやま 13:00~13:45	ストレッチ & ポイントシェイブ おさない 13:10~13:50	UBOUND 30 おさない 13:30~14:00	LES MILLS BODYCOMBAT 30 さやま 14:30~15:00	LES MILLS BODYATTACK 30 さやま 15:30~16:00	LES MILLS BODYCOMBAT 30 さやま 14:30~15:00
13:00	UBOUND あかいし 13:15~13:45	POWER PUMP おさない 13:15~13:45	LES MILLS BODYATTACK 45 あかいし 13:00~13:45	ZUMBA あかいし 13:00~13:45	LES MILLS BODYCOMBAT 30 さやま 13:15~13:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 さやま 13:00~13:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 さやま 13:00~13:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 さやま 13:00~13:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 さやま 13:00~13:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 さやま 13:00~13:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 さやま 13:00~13:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 さやま 13:00~13:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 さやま 13:00~13:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 さやま 13:00~13:45
14:00	VIRTUAL CKWORX 30 14:15~14:45	リラックスヨガ おたけ 14:15~15:00	宅トレ教室 おさない 14:15~14:35	ハタヨガ おたけ 14:15~15:00	ZUMBA おたけ 14:15~14:45	筋膜リリース & 美ボディクス さやま 14:15~15:00	VIRTUAL SHBAM 30 14:15~14:45	リラックスヨガ おたけ 14:15~15:00	VIRTUAL THE TRIP 45 14:15~15:00	筋膜リリース & 美ボディクス NFスタッフ 14:15~15:00	VIRTUAL BODYPUMP 45 14:30~15:15	LES MILLS BODYCOMBAT 30 さやま 14:30~15:00	LES MILLS BODYATTACK 30 さやま 15:30~16:00	LES MILLS BODYCOMBAT 30 さやま 14:30~15:00
15:00			VIRTUAL RPM 30 15:15~15:45		VIRTUAL BODYPUMP 30 15:15~15:45									
16:00			VIRTUAL sprint 30 16:15~16:45		VIRTUAL GRIT 30 16:15~16:45									
17:00	UBOUND おさない 17:15~17:45		VIRTUAL THE TRIP 45 17:40~18:25		VIRTUAL CKWORX 30 17:15~17:45									
18:00	VIRTUAL GRIT 30 18:15~18:45			Rock Pump 20 つつみ 18:15~18:35	ZUMBA ささもり 18:15~19:00									
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT 30 おさない 19:15~19:45	BODY MAKE CORE おさない 18:55~19:15	LES MILLS BODYBALANCE 45 たかだ 19:15~20:00	LES MILLS BODYATTACK 30 さやま 19:05~19:35	ハタヨガ おたけ 19:30~20:15	LES MILLS BODYCOMBAT 45 さやま 19:30~20:15	リラックスヨガ おたけ 19:30~20:15	スペシャルレッスン 60 ※詳細は館内掲示物 をご覧ください 19:30~20:30	LES MILLS BODYBALANCE 30 たかだ 18:30~19:00	LES MILLS BODYATTACK 30 おさない 19:00~19:30	LES MILLS BODYATTACK 30 おさない 19:00~19:30	LES MILLS BODYATTACK 30 おさない 19:00~19:30	LES MILLS BODYATTACK 30 おさない 19:00~19:30	LES MILLS BODYATTACK 30 おさない 19:00~19:30
20:00	ZUMBA ささもり 20:15~21:00	ヨガ アドリブス (初・中級) おたけ 19:30~20:15	LES MILLS BODYATTACK 45 おさない 19:45~20:30	LES MILLS BODYCOMBAT 30 さやま 20:05~20:35										
21:00			VIRTUAL SHBAM 30 21:00~21:30		VIRTUAL sprint 30 21:05~21:35									

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、筋カ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。