

2021.2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	🔥🔥🔥 Pink Pops 20 / めかり 9:30~9:50	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ひらの 9:25~10:10 🔥🔥🔥
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 / めかり 10:15~11:00 🔥🔥🔥	LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさ 10:40~11:25 🔥🔥🔥
11:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / めかり 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 / めかり 11:15~12:00	LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさ 11:25~12:10 🔥🔥🔥	🔥🔥🔥 POWER PUMP 20 / くどう 11:55~12:15
12:00						🔥🔥🔥 POWER PUMP 30 / NFスタッフ 12:40~13:10	UBOUND 30 / すぎさわ 12:45~13:15 🔥🔥🔥
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 / めかり 13:20~13:50	🔥🔥🔥 BODY MAKE CORE 20 / すぎさわ 13:30~13:50	🔥🔥🔥 ZUMBA / めかり 13:40~14:10	🔥🔥🔥 ZUMBA / かつち 13:45~14:30
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 🔥🔥🔥	🔥🔥 WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 30 / ひらの 15:00~15:30 🔥🔥
15:00						🔥🔥 WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / ひらの 15:40~16:25 🔥🔥	LES MILLS BODYBALANCE 45 / ひらの 15:50~16:35 🔥🔥
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 / めかり 17:45~18:05		
18:00	UBOUND 30 / すぎさわ 17:45~18:15 🔥🔥🔥						
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 / めかり 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 🔥🔥🔥	
20:00	🔥🔥 ZUMBA / めかり 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 / めかり 19:45~20:30 🔥🔥	🔥🔥 BODY MAKE CORE 20 / ひらの 19:55~20:15	
21:00	LES MILLS BODYATTACK 45 / むらた 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 🔥🔥🔥		

初心者マーク
入会間もない方や、もう一度基礎から覚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】

🔥 イベント45(予約制)
※詳細は館内掲示物をご覧ください。