

# 2021.5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	POWER PUMP つつみ 30 11:00~11:30	ヨガ よしみ 11:00~11:45	VIRTUAL CORE 30 11:00~11:30	LES MILLS BODYBALANCE 45 とまべち 11:00~11:45	POWER PUMP つつみ 30 11:00~11:30	リラククスヨガ サツキ 11:00~11:45	LES MILLS BODYATTACK 30 あかいし 11:00~11:30
12:00	ZUMBA あかいし 12:00~12:45	Uaound あかいし 30 12:00~12:30	ZUMBA あかいし 12:00~12:45	LES MILLS BODYATTACK 45 あかいし 13:00~13:45	Uaound あかいし 30 12:00~12:30	ZUMBA あかいし 12:00~12:45	LES MILLS BODYATTACK 30 あかいし 13:15~13:45
13:00	LES MILLS BODYATTACK 30 あかいし 13:15~13:45	ZUMBA あかいし 13:00~13:45	LES MILLS BODYATTACK 45 あかいし 13:00~13:45	Uaound とまべち 30 13:15~13:45	LES MILLS BODYCOMBAT 30 おさない 12:00~12:30	ZUMBA あかいし 12:00~12:45	LES MILLS BODYCOMBAT 30 あかいし 13:00~13:45
14:00	VIRTUAL RPM 30 14:15~14:45	LES MILLS BODYBALANCE 45 とまべち 14:15~15:00	VIRTUAL GRIT 30 14:15~14:45	ヨガ とまべち 14:15~15:00	LES MILLS BODYATTACK 30 あかいし 13:15~13:45	VIRTUAL THE TRIP 45 14:15~15:00	LES MILLS BODYATTACK 30 あかいし 13:15~13:45
15:00	VIRTUAL THE TRIP 45 16:00~16:45	VIRTUAL SHBAM 45 16:30~17:00	VIRTUAL SHBAM 30 16:30~17:00	筋膜リリース & 美ボディクス さやま 14:15~15:00	VIRTUAL CORE 30 14:15~14:45	LES MILLS THE TRIP 45 14:15~15:00	LES MILLS THE TRIP 45 14:15~15:00
16:00	VIRTUAL sprint 30 17:15~17:45	VIRTUAL SHBAM 45 16:30~17:00	VIRTUAL SHBAM 30 16:30~17:00	ヨガ とまべち 14:15~15:00	VIRTUAL THE TRIP 45 14:15~15:00	LES MILLS THE TRIP 45 14:15~15:00	LES MILLS THE TRIP 45 14:15~15:00
17:00	ZUMBA ささもり 18:15~19:00	VIRTUAL BODYPUMP 30 17:45~18:15	VIRTUAL GRIT 30 17:15~17:45	筋膜リリース & 美ボディクス さやま 14:15~15:00	VIRTUAL THE TRIP 45 14:15~15:00	LES MILLS THE TRIP 45 14:15~15:00	LES MILLS THE TRIP 45 14:15~15:00
18:00	LES MILLS BODYCOMBAT 30 おさない 19:30~20:00	Uaound とまべち 30 18:45~19:15	VIRTUAL THE TRIP 45 17:30~18:15	LES MILLS BODYBALANCE 45 とまべち 18:30~19:15	LES MILLS THE TRIP 45 17:30~18:15	LES MILLS THE TRIP 45 17:30~18:15	LES MILLS THE TRIP 45 17:30~18:15
19:00	LES MILLS BODYATTACK 30 おさない 19:45~20:30	LES MILLS BODYATTACK 45 おさない 19:45~20:30	LES MILLS BODYATTACK 30 18:45~19:15	LES MILLS BODYATTACK 30 とまべち 18:30~19:15	LES MILLS BODYATTACK 30 とまべち 18:30~19:15	LES MILLS BODYATTACK 30 とまべち 18:30~19:15	LES MILLS BODYATTACK 30 とまべち 18:30~19:15
20:00	LES MILLS BODYATTACK 30 おさない 20:30~21:00	LES MILLS BODYATTACK 45 おさない 19:45~20:30	LES MILLS BODYATTACK 30 18:45~19:15	LES MILLS BODYATTACK 30 とまべち 18:30~19:15	LES MILLS BODYATTACK 30 とまべち 18:30~19:15	LES MILLS BODYATTACK 30 とまべち 18:30~19:15	LES MILLS BODYATTACK 30 とまべち 18:30~19:15
21:00	VIRTUAL CORE 30 21:00~21:30	LES MILLS BODYATTACK 45 おさない 19:45~20:30	LES MILLS BODYATTACK 30 18:45~19:15	LES MILLS BODYATTACK 30 とまべち 18:30~19:15	LES MILLS BODYATTACK 30 とまべち 18:30~19:15	LES MILLS BODYATTACK 30 とまべち 18:30~19:15	LES MILLS BODYATTACK 30 とまべち 18:30~19:15

**🔥 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、筋力トレーニングの強度が高いことを表しています。

※詳細は館内掲示物をご覧ください

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。