

# 2021.7月 TimeTable

14:00~15:00はヨガスパ会員様も  
FITスタジオをご利用ください

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

時間	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 VIRTUAL BODYBALANCE 30 10:25~10:55	Hot studio Hot	Fit studio VIRTUAL barre 30 10:25~10:55	Hot studio Hot	Fit studio VIRTUAL barre 30 10:25~10:55	Hot studio Hot	Fit studio VIRTUAL barre 30 10:25~10:55
11:00	VIRTUAL barre 30 11:10~11:40 instructor	ヨガ よしみ 11:00~11:45	VIRTUAL CORE 30 11:10~11:40 instructor	筋膜リリース & 美ボディクス おさない 11:00~11:45	VIRTUAL barre 30 11:10~11:40 instructor	リラックスヨガ サツキ 11:00~11:45	VIRTUAL GRIT 30 11:10~11:40 instructor
12:00	ZUMBA あかいし 12:00~12:45	UBOUND すぎさわ 30 12:00~12:30	ZUMBA あかいし 12:00~12:45	ZUMBA あかいし 12:00~12:45	ZUMBA あかいし 12:00~12:45	LES MILLS BODYCOMBAT 30 さやま 12:00~12:30	ステップ 45 千葉 11:45~12:30
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 30 すぎさわ 13:15~13:45	UBOUND あかいし 30 13:15~13:45	ZUMBA あかいし 13:00~13:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 さやま 13:00~13:45	VIRTUAL GRIT 30 13:20~13:50 instructor
14:00	NEW 14:00~15:00はヨガスパ会員様も FITスタジオをご利用ください。 VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:15~15:00	NEW 14:00~15:00はヨガスパ会員様も FITスタジオをご利用ください。 VIRTUAL barre 30 14:15~14:45	NEW 14:00~15:00はヨガスパ会員様も FITスタジオをご利用ください。 VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:15~15:00	NEW 14:00~15:00はヨガスパ会員様も FITスタジオをご利用ください。 VIRTUAL barre 30 14:15~14:45	NEW 14:00~15:00はヨガスパ会員様も FITスタジオをご利用ください。 VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:15~15:00	NEW 14:00~15:00はヨガスパ会員様も FITスタジオをご利用ください。 VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:15~15:00	VIRTUAL CORE 30 14:00~14:30 instructor
15:00	VIRTUAL RPM 30 15:20~15:50	VIRTUAL GRIT 30 15:00~15:30	VIRTUAL sprint 30 15:20~15:50	VIRTUAL CORE 30 15:00~15:30	VIRTUAL THE TRIP 45 15:20~16:05	VIRTUAL barre 30 15:10~15:40	LES MILLS BODYCOMBAT 45 おさない 14:50~15:35
16:00	VIRTUAL THE TRIP 45 16:00~16:45	VIRTUAL BODYBALANCE 30 15:45~16:15 VIRTUAL BODYPUMP 30 16:25~16:55	VIRTUAL barre 30 16:15~16:45	VIRTUAL GRIT 30 15:45~16:15 VIRTUAL BODYBALANCE 30 16:30~17:00	VIRTUAL RPM 30 16:20~16:50 VIRTUAL THE TRIP 45 17:00~17:45	VIRTUAL BODYPUMP 45 15:50~16:35 VIRTUAL CORE 30 16:45~17:15	UBOUND おさない 30 16:05~16:35
17:00	VIRTUAL sprint 30 16:55~17:25	VIRTUAL SH'BAM 30 17:05~17:35	VIRTUAL BODYBALANCE 30 17:00~17:30	VIRTUAL BODYPUMP 30 17:15~17:45	VIRTUAL CORE 30 18:05~18:35	VIRTUAL SH'BAM 30 17:25~17:55	筋膜リリース & 美ボディクス さやま 15:45~16:00
18:00	VIRTUAL CORE 30 17:45~18:15 instructor	VIRTUAL barre 30 17:45~18:15 instructor	VIRTUAL CORE 30 17:45~18:15 instructor	VIRTUAL barre 30 18:00~18:30 instructor	VIRTUAL CORE 30 18:05~18:35	instructor	UBOUND おさない 45 18:15~19:00
19:00	ZUMBA さきもり 18:30~19:15	UBOUND とまべち 30 18:35~19:05	LES MILLS BODYATTACK 30 さやま 18:35~19:05	ZUMBA さきもり 19:00~19:45	VIRTUAL SH'BAM 45 18:45~19:30 instructor	Hot ストレッチ&ヨガ さやま 18:40~19:15	Hot studio Hot
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 30 19:40~20:10 おさない 19:35~20:20	Hot ヨガ とまべち 19:35~20:20	LES MILLS BODYATTACK 45 おさない 19:35~20:20	有料レッスン(予約制) 7/7 BODYCOMBAT 7/14 ZUMBA 7/21 ZUMBA 7/28 BODYCOMBAT 19:30~20:15	LES MILLS BODYCOMBAT 45 とまべち 20:00~20:45	Hot ヨガ よしみ 20:20~21:05	Hot studio Hot
21:00	LES MILLS BODYATTACK 30 20:35~21:05 すぎさわ	VIRTUAL CORE 30 20:40~21:10	VIRTUAL BODYPUMP 30 20:35~21:05	VIRTUAL CORE 30 21:20~21:40	VIRTUAL BODYPUMP 30 21:05~21:35	Hot studio Hot	Hot studio Hot

**🔥 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  
度が強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。