

2021.8月 TimeTable

お盆期間はマシジムのみの営業です。

	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 BODYPUMP 30 10:25~10:55	Hot studio Hot	Fit studio VIRTUAL barre 30 10:25~10:55	Hot studio Hot	Fit studio VIRTUAL Core 30 10:25~10:55	Hot studio Hot	Fit studio VIRTUAL Core 30 10:25~10:55	
11:00	VIRTUAL barre 30 11:10~11:40 instructor 11:00~11:25	Hot studio ヨガ よしみ	VIRTUAL CORE 30 11:10~11:40 instructor 11:00~11:25	筋膜リリース & 美ボディクス おさない	VIRTUAL BODYPUMP 30 11:10~11:40 instructor 11:00~11:25	リラックスヨガ サツキ	VIRTUAL GRIT 30 11:10~11:40 instructor 11:00~11:25	
12:00	ZUMBA あかいし 12:00~12:45	UBOUND あかいし 30 12:00~12:30	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	LES MILLS BODYATTACK 45 さやま 12:15~13:00	
13:00	LES MILLS BODYATTACK 30 おさない 13:15~13:45	ZUMBA あかいし 13:00~13:45	LES MILLS BODYATTACK 30 あかいし 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	
14:00	NEW 14:00~15:00はヨガスバ会員様も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はヨガスバ会員様も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はヨガスバ会員様も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はヨガスバ会員様も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はヨガスバ会員様も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はヨガスバ会員様も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	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 BODYPUMP 45 15:15~16:00	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	BODYBALANCE 30 15:45~16:15	VIRTUAL CORE 45 16:10~16:55	VIRTUAL GRIT 30 15:45~16:15	VIRTUAL RPM 30 16:15~16:45	VIRTUAL BODYPUMP 45 15:50~16:35	UBOUND おさない 30 16:05~16:35	
17:00	VIRTUAL sprint 30 16:55~17:25	SHBAM 30 17:05~17:35	BODYBALANCE 30 17:05~17:35	BODYBALANCE 30 16:30~17:00	VIRTUAL THE TRIP 45 16:55~17:40	VIRTUAL CORE 30 16:45~17:15	SHBAM 30 17:25~17:55	
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 45 18:00~18:45 instructor	instructor 18:00~18:45	ZUMBA かさい 18:15~19:00	
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT 30 おさない 18:30~19:00 Hot	UBOUND おさない 30 18:35~19:05	LES MILLS BODYATTACK 30 さやま 18:35~19:05	Hot studio LES MILLS BODYBALANCE 45 とまべち 18:30~19:15	UBOUND とまべち 45 19:00~19:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 さやま 19:00~19:45	Hot studio LES MILLS BODYATTACK 45 おさない 19:30~20:15 Hot	
20:00	有料レッスン(予約制) 8/2 ZUMBA 8/23 BODYCOMBAT 20:20~21:05	Hot studio LES MILLS BODYBALANCE 45 たかだ 19:35~20:20	Hot studio LES MILLS BODYATTACK 45 おさない 19:35~20:20	Hot studio ヨガ とまべち 19:50~20:35	Hot studio ヨガ よしみ 20:20~21:05	Hot studio ヨガ よしみ 20:20~21:05	Hot studio ヨガ よしみ 20:20~21:05	
21:00	VIRTUAL barre 30 21:20~21:50	VIRTUAL BODYBALANCE 30 21:20~21:40	VIRTUAL barre 30 21:15~21:45	VIRTUAL BODYBALANCE 20 21:20~21:40	VIRTUAL BODYPUMP 30 21:15~21:45	VIRTUAL BODYPUMP 30 21:15~21:45	VIRTUAL BODYPUMP 30 21:15~21:45	

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。

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。