

2018.1月～3月 Studio Timetable



気持ちが軽く、カラダが軽く。

LIFE GYM
NewFitness

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
9:00								9:00	
10:00	ヒップアップ / ぬかり 9:30～9:50	ポイントシェイプ / かつち 9:30～9:50	ダンスエクササイズ / しのへ 9:30～9:50	ダンスエクササイズ / しのへ 9:30～9:50	ポイントシェイプ / かつち 9:30～9:50	TAIKAN / かばら 9:30～9:50	親子トランポリン教室 9:30～10:10 / かばら	10:00	
11:00	やさしいヨガ45 / tomo 10:00～10:45	フラダンス / EBINA 10:00～10:45	ZUMBA / CHIE 10:00～10:45	ZUMBA / kazu 10:00～10:45	フラダンス / EBINA 10:00～10:45	LES MILLS BODYPUMP 45 / ぬかり 10:00～10:45	LES MILLS BODYPUMP 30 / ぬかり 10:25～10:55	11:00	
12:00	GIRLS★HIPHOP / しのへ 11:00～11:45	アースヨガ45 / やまもと 11:00～11:45	UBOUND 45 / かばら 11:00～11:45	GIRLS★HIPHOP / しのへ 11:00～11:45	HOT ホットスタジオ やさしいストレッチ / やまもと 11:15～11:35	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / ぬかり 11:00～12:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり 11:10～11:55	12:00	
13:00	BODYPUMP テクニック15 LES MILLS BODYPUMP 45 / ぬかり 12:00～13:00	リズムトレーニング45 / かつち 12:00～12:45	BODYCOMBAT テクニック15 LES MILLS BODYCOMBAT 30 / かばら 12:00～12:45	HOT ホットスタジオ やさしいストレッチ / かばら 12:15～12:35 ポイントシェイプ / かばら 12:45～13:05	マーズヨガ60 / やまもと 11:45～12:45	UBOUND 45 / かばら 12:15～13:00	UBOUND 45 / すぎさわ 12:10～12:55	13:00	
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり 13:15～14:00	ZUMBA / かつち 13:10～13:55	LES MILLS BODYBALANCE 60 / かばら 13:10～14:10	LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 13:15～14:00	ZUMBA / かつち 13:45～14:15	LES MILLS BODYJAM 45 / かばら 13:15～14:00	ZUMBA / かつち 13:15～13:45	14:00	
15:00	WARM ウォームスタジオ ウェーブストレッチング / すぎさわ 14:25～14:45 ポイントシェイプ / すぎさわ 14:55～15:15 アースヨガ45 / すぎさわ 15:25～16:10	BODYJAM テクニック15 LES MILLS BODYJAM 30 / かばら 14:10～14:55	ZUMBA / かつち 14:25～14:55	LES MILLS BODYPUMP 30 / ぬかり 14:30～15:00	メティンボール / かつち 14:30～14:50 LES MILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 15:00～15:30	ZUMBA / かつち 14:15～15:00	WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 15:30～16:15	WARM ウォームスタジオ チャレンジホット / かばら 14:15～14:35 やさしいストレッチ / かばら 14:45～15:05 LES MILLS BODYBALANCE 60 / かばら 15:15～16:15	15:00
16:00		ポイントシェイプ / やまもと 15:10～15:30 やさしいストレッチ / やまもと 15:40～16:00	バランスボール / かつち 15:10～15:30 ウェーブストレッチング / かつち 15:40～16:00	BODYJAM テクニック15 LES MILLS BODYJAM 30 / かばら 15:15～16:00	やさしいストレッチ / かつち 15:40～16:00	LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 15:30～16:15 ポイントシェイプ / すぎさわ 16:25～16:45 ウェーブストレッチング / すぎさわ 16:55～17:15	ポイントシェイプ / かつち 16:25～16:45	16:00	
17:00		HOT ホットスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 17:30～18:15	アースヨガ30 / やまもと 17:25～17:55	アースヨガ30 / やまもと 17:25～17:55	アースヨガ30 / やまもと 17:25～17:55			17:00	
18:00	アースヨガ30 / すぎさわ 17:25～17:55	LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 17:30～18:15	アースヨガ30 / やまもと 17:25～17:55	アースヨガ30 / やまもと 17:25～17:55	アースヨガ30 / やまもと 17:25～17:55			18:00	
19:00	LES MILLS BODYPUMP 45 / さつき 18:15～19:00	ポイントシェイプ / かばら 18:25～18:45	UBOUND 30 / すぎさわ 18:10～18:40	アースヨガ30 / やまもと 17:25～17:55	アースヨガ30 / やまもと 17:25～17:55	リズムトレーニング30 / かつち 18:00～18:30	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。	19:00	
20:00	UBOUND 30 / すぎさわ 19:20～19:50	ホットヨガ45 / kaori 18:55～19:40	ZUMBA / かつち 18:55～19:40	アースヨガ30 / やまもと 17:25～17:55	アースヨガ30 / やまもと 17:25～17:55	ZUMBA / かつち 18:45～19:30	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。	20:00	
21:00	ZUMBA / kazu 20:05～20:50	UBOUND 30 / かばら 20:00～20:30	LES MILLS BODYPUMP 45 / さつき 20:00～20:45	アースヨガ30 / やまもと 17:25～17:55	アースヨガ30 / やまもと 17:25～17:55	LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 19:45～20:30	WARM HOT ウォームスタジオは約28度、ホットスタジオは約38度に設定しております。 20 30 45 60 は時間(分)表示です	21:00	
	ダンスエアロ45 / kazu 21:00～21:45	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / かばら 20:45～21:45	LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 21:00～21:45	アースヨガ30 / やまもと 17:25～17:55	アースヨガ30 / やまもと 17:25～17:55				

初心者マーク
入室間もない方や、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。

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】