

# 2018.7月

新規プログラム導入準備、スケジュール調整が必要なため、7~10月はひと月ごとのTimeTableとなります。ご了承ください。(9月、11月導入予定)



気持ち軽く、カラダが軽く。

# 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 やさしいヨガ45 / tomo 10:00~10:45	ポイントシェイプ / しのへ 9:30~9:50 フラダンス / EBINA 10:00~10:45	ダンスエクササイズ / しのへ 9:30~9:50 ZUMBA / CHIE 10:00~10:45	ヒップアップ / しのへ 9:30~9:50 ZUMBA / kazu 10:00~10:45	ウエストシェイプ / ぬかり 9:30~9:50 リラックスヨガ45 / かじろ 10:00~10:45	OXIGENO 45 / ぬかり 9:30~10:15	親子トランポリン教室 9:30~10:10 / すぎさわ	10:00
11:00	OXIGENO 45 / ぬかり 11:00~11:45	GIRLS★HIPHOP / しのへ 11:00~11:45	FIGHT DO 45 / ささき 11:00~11:45	GIRLS★HIPHOP / しのへ 11:00~11:45	ヒップアップ / ぬかり 11:00~11:20	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり 10:30~11:15	LES MILLS BODYPUMP 30 / ぬかり 10:25~10:55	11:00
12:00	LES MILLS BODYPUMP 45 / ぬかり 12:00~12:45	ZUMBA / かつち 12:00~12:45	メティンボール / ささき 12:00~12:20 TAIKAN / ささき 12:30~12:50	HOT ホットスタジオ やさしいストレッチ / ひらの 12:10~12:30 ポイントシェイプ / ひらの 12:40~13:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 13:10~13:55	LES MILLS BODYPUMP 60 / ぬかり 11:35~12:35	LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 11:25~12:10	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / ぬかり 11:15~12:15	12:00
13:00	UBOUND 45 / すぎさわ 13:10~13:55	BAILABAILA 45 / かつち 13:10~13:55	ZUMBA / かつち 13:10~13:55	ZUMBA / かつち 13:10~13:55	ZUMBA / かつち 12:50~13:50	UBOUND 30 / すぎさわ 12:25~12:55	UBOUND 45 / すぎさわ 12:30~13:15	13:00
14:00	WARM ウォームスタジオ ウェーブストレッチング / ささき 14:25~14:45 ポイントシェイプ / ささき 14:55~15:15 MARS 45 / すぎさわ 15:25~16:10	FIGHT DO 45 / ささき 14:15~15:00	BAILABAILA 45 / かつち 14:15~15:00	FIGHT DO 45 / ささき 14:30~15:15	ポイントシェイプ / かばら 14:15~14:35 LES MILLS BODYBALANCE 60 / かばら 14:45~15:45	ZUMBA / かつち 14:15~15:00	WARM ウォームスタジオ やさしいストレッチ / ひらの 14:45~15:05 MARS 60 / すぎさわ 15:15~16:15	14:00
15:00		ポイントシェイプ / みやざき 15:10~15:30 やさしいストレッチ / みやざき 15:40~16:00	バランスボール / ひらの 15:10~15:30 TAIKAN / ひらの 15:40~16:00	20 / かわむかい 15:30~15:50 ポイントシェイプ / ひらの 16:00~16:20		WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 15:30~16:15	ポイントシェイプ / かつち 16:25~16:45 B.M.C (Beauty Mask care) / NFスタッフ 16:50~17:00	15:00
16:00								16:00
17:00	OXIGENO 30 / すぎさわ 17:25~17:55	HOT ホットスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 17:30~18:15	UBOUND 30 / すぎさわ 17:25~17:55	OXIGENO 30 / ぬかり 17:25~17:55	30 / かわむかい 17:25~17:55	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	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。	17:00
18:00	FIGHT DO 45 / ささき 18:15~19:00	ポイントシェイプ / かばら 18:25~18:45	OXIGENO 30 / すぎさわ 18:10~18:40	15 / かわむかい 18:05~18:20	FIGHT DO 30 / ささき 18:05~18:35	ZUMBA / かつち 18:20~19:20	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。	18:00
19:00	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	UBOUND 30 / かばら 18:35~19:05	HOT ホットスタジオ ヒップアップ / ささき 19:05~19:25		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。	19:00
20:00	ZUMBA / kazu 20:05~20:50	B.M.C (Beauty Mask care) / NFスタッフ 19:45~19:55	LES MILLS BODYPUMP 45 / さつき 20:00~20:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり 20:00~20:45	ホットヨガ45 / kaori 19:35~20:20	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / かばら 19:40~20:40	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。	20:00
21:00	LES MILLS BODYPUMP 45 / さつき 21:00~21:45	FIGHT DO 45 / ささき 21:00~21:45	LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 21:00~21:45	LES MILLS BODYPUMP 45 / ぬかり 21:00~21:45	UBOUND 60 / すぎさわ 20:45~21:45	UBOUND 45 / かばら 21:00~21:45	20 30 45 60 は時間(分)表示です	21:00

- 【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】