

2018.9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、9～10月はひと月ごとのTimeTableとなります。ご了承ください。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
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	ウェーブストレッチング / とまべち 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 / すぎさわ 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	LES MILLS BODYBALANCE 45 / しのへ 11:00~11:45	adidas アディダスボクシング45 / とまべち 11:00~11:45	MEGADANZ 45 / しのへ 11:00~11:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり 11:00~11:45	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 BODYCOMBAT 45 / ぬかり 12:00~12:45	ZUMBA / かつち 12:00~12:45	BAILABAILA 45 / かつち 12:00~12:45	HOT ホットスタジオ やさしいストレッチ / みやざき 12:10~12:30 ウェーブストレッチング / すぎさわ 12:40~13:00	LES MILLS BODYPUMP 45 / ぬかり 12:05~12:50	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 / ひらの 13:10~13:55	BAILABAILA 45 / かつち 13:10~13:55	MEGADANZ 45 / しのへ 13:10~13:55	LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 13:10~13:55	ZUMBA / かつち 13:10~13:55	UBOUND 45 / すぎさわ 12:25~13:10	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 / ぬかり 14:25~14:45 ポイントシェイプ / ぬかり 14:55~15:15	KIMAX 45 / かばら 14:15~15:00	UBOUND 45 / ひらの 14:15~15:00	adidas アディダスボクシング45 / とまべち 14:30~15:15	ポイントシェイプ / みやざき 14:15~14:35 LES MILLS BODYBALANCE 60 / みやざき 14:45~15:45	MEGADANZ 45 / かつち 14:10~14:55	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 LES MILLS BODYBALANCE 60 / ひらの 15:15~16:15	14:00
15:00	LES MILLS BODYBALANCE 45 / ひらの 15:25~16:10	ポイントシェイプ / みやざき 15:15~15:35 やさしいストレッチ / みやざき 15:45~16:05	バランスボール / とまべち 15:15~15:35 TAIKAN / とまべち 15:45~16:05	20 / かわむかい 15:30~15:50 ポイントシェイプ / すぎさわ 16:00~16:20		LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 15:10~15:55	WARM ウォームスタジオ ポイントシェイプ / かつち 16:25~16:45	15:00
16:00						KIMAX 30 / かばら 16:15~16:45		16:00
17:00		WARM ウォームスタジオ						17:00
18:00	LES MILLS BODYBALANCE 30 / しのへ 17:30~18:00 MEGADANZ 45 / しのへ 18:15~19:00	LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 17:30~18:15 ポイントシェイプ / ひらの 18:25~18:45 ホットヨガ45 / kaori 18:55~19:40	UBOUND 30 / すぎさわ 17:25~17:55 OXIGENO 30 / すぎさわ 18:10~18:40 MEGADANZ 45 / かつち 18:55~19:40	OXIGENO 30 / ぬかり 17:25~17:55 20 / かわむかい 18:05~18:20 UBOUND 30 / すぎさわ 18:35~19:05 LES MILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 19:20~19:50	20 / かわむかい 17:25~17:55 BAILABAILA 30 / かつち 18:10~18:40 HOT ホットスタジオ ヒップアップ / すぎさわ 19:05~19:25 ホットヨガ45 / kaori 19:35~20:20	adidas アディダスボクシング45 / とまべち 17:55~18:40	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。 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	18:00
19:00	UBOUND 30 / ひらの 19:15~19:45					UBOUND 45 / ひらの 18:55~19:40		19:00
20:00	ZUMBA / kazu 20:00~20:45	UBOUND 30 / ひらの 20:00~20:30	LES MILLS BODYPUMP 45 / さつき 20:00~20:45	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ぬかり 20:00~20:45		LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 20:00~20:45		20:00
21:00	LES MILLS BODYPUMP 45 / さつき 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	LES MILLS BODYPUMP 45 / ぬかり 21:00~21:45	UBOUND 60 / すぎさわ 20:45~21:45	ZUMBA / かつち 21:00~21:45		21:00

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。

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】