

# 無料体験会timetable

気持ちが悪く、カラダが輝く。



# NewFitness

水曜日

土曜日

日曜日

	Fit studio	Premium studio	Fit studio	Premium studio	Fit studio	Premium studio	
10:00							10:00
	ZUMBA NFスタッフ 10:30~11:00 <b>AAA</b>	HOT ホットスタジオ HOT BODYBALANCE 45 NFスタッフ 10:30~11:15 <b>AAA</b>	ZUMBA 千葉 NFスタッフ 10:30~11:15 <b>AAA</b>	HOT ホットスタジオ HOT BODYBALANCE 45 NFスタッフ 10:30~11:15 <b>AAA</b>	ZUMBA NFスタッフ 10:30~11:15 <b>AAA</b>	HOT ホットスタジオ HOT BODYBALANCE 60 NFスタッフ 10:30~11:30 <b>AAA</b>	
11:00	UBOUND 30 NFスタッフ 11:20~11:50 <b>AAAA</b>		UBOUND 30 NFスタッフ 11:35~12:05 <b>AAAA</b>		UBOUND 30 NFスタッフ 11:35~12:05 <b>AAAA</b>		11:00
12:00	LEMBILLS BODYCOMBAT 30 NFスタッフ 12:10~12:40 <b>AAA</b>	NFスタッフ 11:45~12:30 <b>AA</b>	LEMBILLS BODYCOMBAT 30 NFスタッフ 12:25~12:55 <b>AAA</b>		LEMBILLS BODYCOMBAT 30 NFスタッフ 12:25~12:55 <b>AAA</b>		12:00
13:00	KIMAX 30 NFスタッフ 13:00~13:30 <b>AAAA</b>		KIMAX 30 NFスタッフ 13:15~13:45 <b>AAAA</b>		KIMAX 30 NFスタッフ 13:15~13:45 <b>AAAA</b>		13:00
14:00	UBOUND 30 NFスタッフ 13:50~14:20 <b>AAAA</b>	やさしいヨガ 笹京子 14:00~14:45 <b>A</b>	ZUMBA NFスタッフ 14:05~14:50 <b>AAA</b>	LEMBILLS BODYBALANCE 45 NFスタッフ 14:00~14:45 <b>AAA</b>	UBOUND 30 NFスタッフ 14:05~14:35 <b>AAAA</b>	HOT ホットスタジオ HOT YOGA(リストラティブ)初級 NFスタッフ 13:50~14:35 <b>AA</b>	14:00
15:00	ZUMBA 千葉 14:40~15:25 <b>AAA</b>	やさしいピラティス NFスタッフ 15:00~15:45 <b>AA</b>	VIRTUAL SHBAM 30 15:10~15:40 <b>AAA</b>	リフレッシュヨガ 笹京子 15:00~15:45	VIRTUAL TRIP 30 14:55~15:25 <b>AAA</b>	HOT YOGA(アドバンス)初・中級 NFスタッフ 14:50~15:35 <b>AAA</b>	15:00
16:00	VIRTUAL TRIP 30 15:45~16:15 <b>AAA</b>		VIRTUAL CXWORX 30 15:50~16:20 <b>AAA</b>		VIRTUAL SHBAM 30 15:45~16:15 <b>AAA</b>		16:00
17:00	VIRTUAL TRIP 30 17:25~17:55 <b>AAA</b>		VIRTUAL BODYBALANCE 30 17:30~16:00 <b>AAA</b>				17:00
18:00	ZUMBA NFスタッフ 18:15~19:00 <b>AAA</b>	HOT ホットスタジオ HOT ウェーブストレッチング NFスタッフ 18:15~18:35 <b>AA</b>	VIRTUAL TRIP 30 18:20~18:50 <b>AAA</b>	HOT ホットスタジオ HOT YOGA(ヘルスビューティー) NFスタッフ 18:30~19:15 <b>AA</b>			18:00
19:00	LEMBILLS BODYCOMBAT 30 NFスタッフ 19:20~19:50 <b>AAA</b>	HOT BODYBALANCE 45 NFスタッフ 19:00~19:45 <b>AAA</b>	LEMBILLS BODYCOMBAT 30 NFスタッフ 19:10~19:40 <b>AAA</b>				19:00
20:00	UBOUND 30 NFスタッフ 20:10~20:40 <b>AAAA</b>	HOT ヨガ よしみ 20:00~20:45 <b>A</b>	ZUMBA NFスタッフ 20:00~20:45 <b>AAA</b>	HOT BODYBALANCE 45 NFスタッフ 19:45~20:30 <b>AAA</b>			20:00
21:00	VIRTUAL TRIP 45 21:00~21:45 <b>AAA</b>		UBOUND 45 NFスタッフ 21:00~21:45 <b>AAAA</b>				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。  
 20 30 45 60 は時間(分)表示です

- 🔥 【アタック系】
- 🔥 【ダンス系】
- 🔥 【からだバランス系】
- 🔥 【ヨガ・ピラティス系】