2018.11月～12月 TimeTable

気持ちが輝く、カラダが輝く。
LIFE GYM NewFitness 弘前

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	土曜日		日曜日		
	Fit studio	Premium studio	Fit studio	Premium studio	Fit studio	Premium studio	Fit studio	Premium studio		Fit studio	Premium studio	Fit studio	Premium studio	
10:00		HOT ホットスタジオ HOT ヨガ よしみ 10:30～11:15	ポイントシェイプ NFスタッフ 10:30～10:50	やさしいヨガ 笹 10:30～11:15	ZUMBA 千葉 10:30～11:15	HOT ホットスタジオ HOT やさしいヨガ たむら 10:30～11:15	VIRTUAL SH'BAM 45 10:30～11:15	リフレッシュヨガ 笹 10:30～11:15	休館日	ZUMBA 千葉 10:30～11:15	HOT ホットスタジオ HOT yoga ヘルスビューティー おおたけ 10:30～11:15	VIRTUAL THE TRIP 40 10:30～11:10	HOT ホットスタジオ HOT BODYBALANCE 45 とまべち 10:30～11:15	10:00
11:00	二の腕シェイプ NFスタッフ 10:30～10:50 ZUMBA あかいし 11:05～11:50		ZUMBA あかいし 11:05～11:50		bound 30 おさない 11:30～12:00		ZUMBA あかいし 11:30～12:15			BODYCOMBAT 60 かばら 11:30～12:30		ZUMBA おおたけ 11:30～12:00		11:00
12:00	BODYCOMBAT 45 おさない 12:05～12:50		bound 45 おさない 12:05～12:50		VIRTUAL THE TRIP 40 12:20～13:00		BODYATTACK 30 かばら 12:30～13:00			bound 30 おさない 12:45～13:15		bound NFスタッフ 30 12:20～12:50		12:00
13:00	K-MAX 30 おさない 13:05～13:35	OXICENO 60 おおたけ 13:30～14:30	太ももシェイプ NFスタッフ 13:05～13:25 K-MAX 30 NFスタッフ 13:50～14:20	HOT ホットスタジオ HOT yoga ヘルスビューティー おおたけ 13:30～14:30	VIRTUAL CXWORX 30 13:15～13:45 アディダス ボクシング 45 とまべち 14:00～14:45	やさしいピラティス たむら 13:30～14:30	TAIKAN NFスタッフ 13:15～13:35 K-MAX 30 とまべち 13:50～14:20	HOT ホットスタジオ HOT ヨガ たむら 13:30～14:30		VIRTUAL CXWORX 30 13:30～14:00 VIRTUAL SH'BAM 30 14:15～14:45	yoga アドバンス (初・中級) おおたけ 13:30～14:30	VIRTUAL CXWORX 30 14:15～14:45	HOT ホットスタジオ HOT yogaリストラティブ (初級) おおたけ 13:30～14:30	13:00
14:00	VIRTUAL THE TRIP 40 13:50～14:30		BODYATTACK 30 おさない 14:35～15:05		VIRTUAL SH'BAM 30 15:00～15:30		bound 45 とまべち 14:35～15:20			VIRTUAL THE TRIP 40 15:00～15:40		K-MAX 30 NFスタッフ 15:05～15:35		14:00
15:00	bound 30 あかいし 14:45～15:15		VIRTUAL CXWORX 30 15:20～15:50				VIRTUAL THE TRIP 40 15:35～16:15					VIRTUAL THE TRIP 40 15:55～16:35		15:00
16:00	VIRTUAL CXWORX 30 15:30～16:00													16:00
17:00			VIRTUAL CXWORX 30 17:25～17:55	HOT ホットスタジオ HOT ウェーブストレッチリング 18:00～18:15	VIRTUAL THE TRIP 40 17:25～18:05	HOT ホットスタジオ HOT ウェーブストレッチリング 18:00～18:15	VIRTUAL CXWORX 30 17:30～18:00	HOT ホットスタジオ HOT ウェーブストレッチリング 18:00～18:15					プレミアム会員様には、プレミアムスタジオの空き時間を開放いたします。ストレッチや軽いトレーニング等、自由にご利用ください。	17:00
18:00	VIRTUAL THE TRIP 40 17:30～18:10 ZUMBA おおたけ 18:25～19:10		VIRTUAL THE TRIP 40 18:10～18:50	HOT yogaリストラティブ (初級) おおたけ 18:30～19:15	BODYATTACK 30 かばら 18:20～18:50	HOT LesMills BODYBALANCE 45 かばら 18:30～19:15	BODYCOMBAT 45 おさない 18:15～19:00			K-MAX 30 NFスタッフ 17:50～18:20				18:00
19:00	BODYCOMBAT 30 とまべち 19:25～19:55	HOT ホットスタジオ HOT ヒップアップ 19:30～19:45 HOT ポイントシェイプ 19:50～20:05	BODYCOMBAT 45 NFスタッフ 19:05～19:50		ZUMBA おおたけ 19:05～19:50	HOT ホットスタジオ HOT ヒップアップ 19:30～19:45 HOT ポイントシェイプ 19:50～20:05	ZUMBA 千葉 19:15～20:00			bound 30 とまべち 18:35～19:05 BODYATTACK 30 おさない 19:20～19:50	HOT ホットスタジオ HOT LesMills BODYBALANCE 60 かばら 18:30～19:30			19:00
20:00	bound 30 とまべち 20:15～20:45	HOT yogaリストラティブ (初級) おおたけ 20:15～21:00	ZUMBA おおたけ 20:05～20:50		bound 45 とまべち 20:05～20:50	HOT yoga ヘルスビューティー おおたけ 20:15～21:00	BODYATTACK 30 おさない 20:15～20:45			アディダス ボクシング 45 とまべち 20:05～20:50				20:00
21:00	VIRTUAL THE TRIP 40 21:05～21:45		VIRTUAL CXWORX 30 21:05～21:35		VIRTUAL THE TRIP 40 21:05～21:45		VIRTUAL SH'BAM 30 21:05～21:35			VIRTUAL THE TRIP 40 21:05～21:45				21:00

脂肪燃焼マーク
マークの数が多いものほど、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
マークの数が多いものほど、筋力トレーニングの強度が強いことを表しています。

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】