

# 2019.1月~3月 TimeTable

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
	studio	studio	studio	studio	studio	studio	studio	studio	studio	studio	studio	studio	studio	studio
9:00														
9:30	ヒップアップ / みやざき		細レッチ / かつち		ウェーブストレッチ / すぎさわ		美ボディコス / みやざき		ウエストシェイプ / みやざき		OXIGENO 45 / すぎさわ		親子トランポリン教室 / ひらの	
10:00	やましいヨガ 45 / tomo	VIRTUAL BODYPUMP 30	Balletone 45 / hiromi	VIRTUAL BODYCOMBAT 30	ZUMBA 45 / CHIE	VIRTUAL BODYBALANCE 30	ZUMBA 45 / kazu	VIRTUAL BODYBALANCE 30	リラックスヨガ 45 / かじろ	VIRTUAL BODYPUMP 30	9:30~10:15	9:30~10:10	LES MILLS BODYPUMP 30 / めかり	10:25~10:55
10:00~10:45		10:00~10:30	10:00~10:45	10:00~10:30	10:00~10:45	10:00~10:30	10:00~10:45	10:00~10:30	10:00~10:45	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:30
11:00	OXIGENO 45 / めかり	VIRTUAL CXWORX 30	UBOUND 60 / NFスタッフ	VIRTUAL THE TRIP 40	BAILABAILA 30 / かつち	VIRTUAL SHYBAM 30	LES MILLS BODYATTACK 45 / 新スタッフ	VIRTUAL CXWORX 30	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / めかり	VIRTUAL THE TRIP 40	10:30~11:15	10:30~11:15	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / めかり	VIRTUAL SHYBAM 30
11:00~11:45		11:20~11:50	11:00~11:45	11:20~11:50	11:00~11:30	11:20~11:50	11:00~11:45	11:20~11:50	11:00~11:45	11:20~11:50	11:00~11:45	11:20~11:50	11:00~11:45	11:20~11:50
12:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / めかり		ZUMBA 45 / かつち		MECHORITZ 30 / かつち		LES MILLS BODYCOMBAT 30 / 新スタッフ		ZUMBA 30 / かつち		11:30~12:15	11:30~12:15	MECHORITZ 60 / かつち	
12:00~12:45			12:15~13:00		12:25~12:55		12:00~12:30		12:00~12:30		12:30~13:00	12:30~13:00	12:30~13:00	12:30~13:00
13:00	UBOUND 45 / ひらの		BAILABAILA 30 / かつち		LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき		HOT ホットスタジオ / 新スタッフ		UBOUND 30 / NFスタッフ		12:50~13:20	12:50~13:20	LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき	
13:00~13:55			13:15~13:45		13:10~13:55		13:10~13:55		13:35~13:55		13:10~13:40	13:10~13:40	13:10~13:40	13:10~13:40
14:00	WARM ウォームスタジオ / やましいストレッチ / ひらの		OXIGENO 30 / めかり		LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ひらの		ヒップアップ / みやざき		LES MILLS BODYBALANCE 60 / みやざき		14:10~14:40	14:10~14:40	14:10~14:40	14:10~14:40
14:00~14:45			14:15~14:45		14:15~15:00		14:10~14:30		14:15~15:15		14:10~14:40	14:10~14:40	14:10~14:40	14:10~14:40
15:00	LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき		チューブDEシェイプ / めかり		バランスボール / ひらの						15:15~16:15	15:15~16:15	WARM ウォームスタジオ / 細レッチ / ひらの	
15:00~15:40			15:00~15:20		15:15~15:35						15:15~16:15	15:15~16:15	LES MILLS BODYBALANCE 60 / ひらの	VIRTUAL CXWORX 30
16:00													15:15~16:15	15:15~16:15
17:00													16:25~16:45	16:25~16:45
18:00	OXIGENO 30 / すぎさわ		WARM ウォームスタジオ / 美ボディコス / めかり		LES MILLS BODYBALANCE 45 / ひらの		OXIGENO 30 / めかり		チューブDEシェイプ / すぎさわ		17:40~18:00	17:40~18:00	LES MILLS BODYCOMBAT 30 / めかり	
18:00~18:00			17:30~17:50		17:25~18:10		17:25~17:55		17:40~18:00		18:00~18:30	18:00~18:30	18:00~18:30	18:00~18:30
19:00	UBOUND 30 / すぎさわ		LES MILLS BODYBALANCE 45 / ひらの		MECHORITZ 30 / かつち		LES MILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ		LES MILLS BODYCOMBAT 30 / めかり		18:10~18:40	18:10~18:40	18:10~18:40	18:10~18:40
19:00~18:50			18:00~18:45		18:25~18:55		18:15~18:45		18:10~18:40		18:45~19:15	18:45~19:15	18:45~19:15	18:45~19:15
20:00	LES MILLS BODYPUMP 30 / めかり	VIRTUAL SHYBAM 30	ホットヨガ 45 / kaori	IKIMAX 30 / めかり	ZUMBA 45 / かつち	VIRTUAL CXWORX 30	UBOUND 45 / すぎさわ	VIRTUAL THE TRIP 40	ヒップアップ / ゆうた	VIRTUAL SHYBAM 30	19:05~19:25	19:05~19:25	LES MILLS BODYATTACK 30 / ゆうた	VIRTUAL SHYBAM 30
20:00~19:40		19:10~19:40	18:55~19:40	19:10~19:40	19:10~19:55	19:10~19:40	19:00~19:45	19:10~19:50	19:05~19:25	19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40
21:00	ZUMBA 45 / kazu	IKIMAX 30 / めかり	UBOUND 30 / ひらの	VIRTUAL CXWORX 30	UBOUND 30 / ひらの	VIRTUAL THE TRIP 40	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / めかり	VIRTUAL CXWORX 30	ホットヨガ 45 / kaori	VIRTUAL BODYCOMBAT 30	20:10~20:40	20:10~20:40	BAILABAILA 45 / かつち	VIRTUAL THE TRIP 40
21:00~20:45		20:10~20:40	20:00~20:30	20:10~20:40	20:15~20:45	20:10~20:50	20:00~20:45	20:10~20:40	19:35~20:20	20:10~20:40	20:10~20:40	20:10~20:40	20:05~20:50	20:30~21:10
22:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / 新スタッフ	ランニングサークル (ビルドアップ) 40	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / 新スタッフ	ランニングサークル (インターバル) 40	LES MILLS BODYATTACK 45 / ゆうた	ダンスサークル 30	LES MILLS BODYPUMP 45 / めかり	VIRTUAL BODYCOMBAT 30		UBOUND 60 / すぎさわ	VIRTUAL BODYPUMP 30	21:00~21:30	ZUMBA 45 / かつち	
21:00~21:45		21:00~21:40	20:45~21:45	21:00~21:40	21:00~21:45	21:10~21:40	21:00~21:45	21:00~21:30	20:45~21:45	20:45~21:45	21:00~21:30	21:00~21:30	21:00~21:45	

**初心者マーク**  
入会お祝いや、もう一度頑張りたい方が対象です。

**脂肪燃焼マーク**  
マッの数が多ければほど、運動による脂肪燃焼効果が高いと表示しています。

**筋肉マーク**  
マッの数が多いほど、筋力トレーニングの効果が高いと表示しています。

**WARM/HOT**  
ウォームスタジオは20分、ホットスタジオは30分以上を指定していただきます。

20 30 45 60は時間(分)を表示です。

- 【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】