

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		
	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												10:00
11:00	二の腕シェイブ NFスタッフ 10:30～10:50	HOT ヨガ よしみ	ポイントシェイブ NFスタッフ 10:30～10:50	シェイプアップヨガ 笹	ZUMBA 千葉	HOT やさしいヨガ たむら	VIRTUAL SH'BAM 45	リフレッシュヨガ 笹		エアロビクス (初・中級) 千葉	HOT yoga ヘルスビューティー おおたけ	VIRTUAL THE TRIP 40	HOT LESMILLS BODYBALANCE 45 とまべち	11:00
12:00	ZUMBA あかいし	10:30～11:15	ZUMBA あかいし	10:30～11:15	UBOUND おさない	10:30～11:15	ZUMBA あかいし	10:30～11:15		LESMILLS BODYCOMBAT 45 とまべち	10:30～11:15	ZUMBA おおたけ	10:30～11:15	12:00
13:00	LESMILLS BODYCOMBAT 45 おさない		UBOUND あかいし 45		VIRTUAL THE TRIP 40 かばら		LESMILLS BODYATTACK 30 かばら			UBOUND とまべち 30		UBOUND かばら 30	12:20～12:50	13:00
14:00	IKIMAX おさない 30	OXIGENO おおたけ 60	たももシェイブ NFスタッフ 13:30～13:50	HOT ヨガ ヘルスビューティー おおたけ	アディダス adidas ボクシング 30 とまべち	やさしいピラティス たむら	TAIKAN NFスタッフ 13:30～13:50	HOT ヨガ たむら		IKIMAX おさない 30	yoga アドバンス (初・中級) おおたけ	VIRTUAL CXWORX 30 とまべち	HOT LESMILLS YOGA リストラティブ (初級) おおたけ	14:00
15:00	UBOUND あかいし 30	13:30～14:30	IKIMAX おさない 30	14:05～14:35	LESMILLS BODYATTACK 30 おさない	13:30～14:30	VIRTUAL RPM 30	13:30～14:30		UBOUND あかいし 30	14:00～14:30	ZUMBA NFスタッフ	14:00～14:30	15:00
16:00	VIRTUAL RPM 30		VIRTUAL THE TRIP 40		VIRTUAL CXWORX 30		UBOUND とまべち 30			VIRTUAL THE TRIP 40		IKIMAX かばら 30	15:30～16:00	16:00
17:00	VIRTUAL CXWORX 30		14:50～15:30 細レッチャ NFスタッフ		15:00～15:30 細レッチャ NFスタッフ		VIRTUAL CXWORX 30			VIRTUAL CXWORX 30		VIRTUAL sprint 30	16:15～16:45	17:00
18:00			15:40～15:55		15:35～15:50		15:35～16:05			VIRTUAL SH'BAM 30				18:00
19:00	VIRTUAL RPM 30		VIRTUAL CXWORX 30		VIRTUAL RPM 30		VIRTUAL CXWORX 30			17:00～17:30				19:00
20:00	ZUMBA おおたけ	HOT ホットスタジオ	VIRTUAL sprint 30	ウェーブストレッチング かとう	LESMILLS BODYATTACK 30 かばら	ウェーブストレッチング かとう	LESMILLS BODYCOMBAT 45 かばら	美ボディクス おさない		ZUMBA おおたけ	HOT ホットスタジオ	美ボディクス とまべち	18:30～18:50	20:00
21:00	LESMILLS BODYCOMBAT 30 とまべち	美ボディクス とまべち	LESMILLS BODYATTACK 30 かばら	18:30～18:50	ZUMBA おおたけ	OXIGENO かとう 45	ZUMBA NFスタッフ	18:45～19:20 ウェーブストレッチング とまべち		LESMILLS BODYCOMBAT 30 とまべち	美ボディクス とまべち	LESMILLS BODYBALANCE 45 とまべち	19:00～19:45	21:00
22:00	UBOUND とまべち 30	19:05～19:50	LESMILLS BODYCOMBAT 30 おさない	19:05～19:50	UBOUND おさない 30	19:05～19:50	UBOUND かばら 30	19:30～19:50		18:15～19:00 ヒップアップ とまべち		VIRTUAL sprint 30	19:15～19:45	22:00
23:00	IKIMAX かばら 30	HOT ヨガ リストラティブ (初級) おおたけ	LESMILLS BODYCOMBAT 30 おさない	HOT ホットスタジオ	LESMILLS BODYATTACK 30 おさない	HOT ホットスタジオ	UBOUND かばら 30	HOT LESMILLS BODYBALANCE 45 とまべち		19:00～19:20 ウェーブストレッチング とまべち		IKIMAX とまべち 45	20:05～20:50	23:00
24:00	VIRTUAL CXWORX 30	20:15～21:00	ZUMBA おおたけ	20:15～21:00	IKIMAX とまべち 30	20:15～21:00	LESMILLS BODYATTACK 30 おさない	20:15～21:00		19:30～19:50		VIRTUAL sprint 30	20:05～21:50	24:00
25:00			VIRTUAL SH'BAM 30		VIRTUAL sprint 30		IKIMAX おさない 30			20:40～21:10		LESMILLS BODYATTACK 45 おさない	21:05～21:50	25:00
26:00			21:20～21:50		21:20～21:50		21:20～21:50			21:20～21:50				26:00

休館日

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。

🔥 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。

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】