

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				HOT ホットスタジオ		HOT ホットスタジオ					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 30 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 45 あかいし		VIRTUAL THE TRIP 40 かばら		LESMILLS BODYATTACK 30 かばら			UBOUND 30 とまべち		UBOUND 30 かばら		13:00
14:00	IKIMAX 30 おさない	OXIGENO 60 おおたけ	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 30 おさない	yoga アドバンス (初・中級) おおたけ	VIRTUAL CXWORX 30 おおたけ	HOT LESMILLS YOGA リストラティブ (初級) おおたけ	14:00
15:00	UBOUND 30 あかいし	13:30～14:30	IKIMAX 30 おさない	13:30～14:30	LESMILLS BODYATTACK 30 おさない	13:30～14:30	VIRTUAL RPM 30 おさない	13:30～14:30		VIRTUAL THE TRIP 40 おさない	14:00～14:30	ZUMBA NFスタッフ	13:30～14:15	15:00
16:00	VIRTUAL RPM 30 おさない		VIRTUAL THE TRIP 40 おさない		VIRTUAL CXWORX 30 おさない		UBOUND 30 とまべち			VIRTUAL CXWORX 30 おさない	14:00～14:30	ZUMBA NFスタッフ	14:45～15:15	16:00
17:00	VIRTUAL CXWORX 30 おさない		VIRTUAL THE TRIP 40 おさない		VIRTUAL CXWORX 30 おさない		VIRTUAL CXWORX 30 おさない			VIRTUAL CXWORX 30 おさない	14:45～15:25	IKIMAX 30 かばら	15:30～16:00	17:00
18:00	VIRTUAL RPM 30 おさない		VIRTUAL CXWORX 30 おさない		VIRTUAL RPM 30 おさない		VIRTUAL CXWORX 30 おさない			VIRTUAL SH'BAM 30 おさない	15:40～15:55	VIRTUAL sprint 30 おさない	16:15～16:45	18:00
19:00	VIRTUAL CXWORX 30 おさない		VIRTUAL CXWORX 30 おさない		VIRTUAL RPM 30 おさない		VIRTUAL CXWORX 30 おさない			VIRTUAL SH'BAM 30 おさない	17:00～17:30	ZUMBA おおたけ	17:00～17:30	19:00
20:00	ZUMBA おおたけ	HOT ホットスタジオ	VIRTUAL sprint 30 おさない	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		VIRTUAL SH'BAM 30 おさない	17:40～18:10	UBOUND 30 おさない	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	18:30～18:50	ZUMBA NFスタッフ	18:45～18:50		VIRTUAL SH'BAM 30 おさない	18:25～18:55	UBOUND 30 おさない	19:00～19:45	21:00
	LESMILLS BODYCOMBAT 30 とまべち	18:30～18:50	LESMILLS BODYATTACK 30 かばら	19:00～19:30	OXIGENO 45 かとう	19:00～19:30	VIRTUAL THE TRIP 40 おさない	19:00～19:40		VIRTUAL SH'BAM 30 おさない	19:15～19:45	VIRTUAL sprint 30 おさない	19:00～19:45	
	UBOUND 30 とまべち	19:05～19:50	LESMILLS BODYCOMBAT 30 おさない	19:05～19:50	HOT ホットスタジオ	19:05～19:50	UBOUND 30 かばら	19:05～19:50		VIRTUAL SH'BAM 30 おさない	19:15～19:45	IKIMAX 45 とまべち	20:05～20:50	
	IKIMAX 30 かばら	HOT ヨガ ヘルスビューティー おおたけ	LESMILLS BODYBALANCE 45 かばら	20:15～21:00	UBOUND 30 おさない	HOT ホットスタジオ	UBOUND 30 かばら	20:15～21:00		VIRTUAL SH'BAM 30 おさない	19:30～19:50	LESMILLS BODYATTACK 45 おさない	21:05～21:50	
	LESMILLS BODYATTACK 30 おさない	20:15～21:00	ZUMBA おおたけ	20:15～21:00	IKIMAX 30 とまべち	20:15～21:00	LESMILLS BODYATTACK 30 おさない	20:15～21:00		VIRTUAL SH'BAM 30 おさない	20:05～20:50	LESMILLS BODYATTACK 45 おさない		
	VIRTUAL CXWORX 30 おさない	20:15～21:00	VIRTUAL SH'BAM 30 おさない	21:20～21:50	VIRTUAL sprint 30 おさない	21:20～21:50	IKIMAX 30 おさない	21:20～21:50		VIRTUAL SH'BAM 30 おさない	21:05～21:50			

マシンエリア・天然温泉のみ営業

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高いことを表しています。

20 30 45 60 は時間(分)を表示

- 【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】