

# 2019.4月～6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														
10:00	ヒップアップ / たなぶ 9:30～9:50	VIRTUAL BODYPUMP 30 / tomo 10:00～10:30	細レッチ / かつち 9:30～9:50	Balletone 45 / hiromi 10:00～10:30	ウェーブストレッチング / かばら 9:30～9:50	ZUMBA 45 / CHIE 10:00～10:30	美ボディコス / みやざき 9:30～9:50	ZUMBA 45 / kazu 10:00～10:30	ウエストシェイプ / みやざき 9:30～9:50	リラックスヨガ45 / かじろ 10:00～10:30	OXIGENO 45 / すぎさわ 9:30～10:15		親子トランポリン教室 / ひらの 9:30～10:10	
11:00	EARTH 45 / たなぶ 11:00～11:45	VIRTUAL CXWORX 30 / ひらの 11:20～11:50	LAOUND 60 / みやざき 11:00～12:00	VIRTUAL THE TRIP 40 / ひらの 11:20～12:00	BAILABAILA 30 / かつち 11:00～11:30	VIRTUAL SHBAM 30 / ひらの 11:20～11:50	LAOUND 30 / かばら 11:00～11:45	BODYATTACK 45 / むらた 11:20～11:50	BODYCOMBAT 45 / むらた 11:00～11:45	VIRTUAL THE TRIP 40 / むらた 11:20～11:50	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / むらた 10:30～11:15		LES MILLS BODYCOMBAT 60 / むらた 10:25～10:55	VIRTUAL SHBAM 30 / むらた 10:20～10:50
12:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ひらの 12:00～12:45		ZUMBA 45 / かつち 12:15～13:00		MECHORDANCE 30 / かつち 11:40～12:10		LAOUND 30 / かばら 12:00～12:30	LES MILLS BODYCOMBAT 30 / むらた 12:00～12:30	ZUMBA 30 / かつち 12:00～12:30		LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 11:30～12:15		LES MILLS BODYCOMBAT 60 / むらた 11:10～12:10	MECHORDANCE 60 / ひらの 11:20～11:50
13:00	LAOUND 45 / ひらの 13:10～13:55		BAILABAILA 30 / かつち 13:15～13:45		LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 12:25～12:55		HOT ホットスタジオ / みやざき 13:10～13:55	LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 13:10～13:55	LAOUND 30 / みやざき 12:50～13:20		LAOUND 30 / すぎさわ 12:30～13:00		KIMAX 30 / ゆうた 12:30～13:30	VIRTUAL THE TRIP 40 / ひらの 13:10～13:50
14:00	WARM ウォームスタジオ / ぬかり 14:25～14:45		OXIGENO 30 / むらた 14:15～14:45		LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ひらの 14:15～15:00		ヒップアップ / みやざき 14:10～14:30	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / みやざき 14:15～15:15	チューブDEシェイプ / むらた 13:35～13:55		LES MILLS BODYATTACK 45 / かつち 14:10～14:40		WARM ウォームスタジオ / ぬかり 14:45～15:05	VIRTUAL SHBAM 30 / ひらの 15:15～15:45
15:00	LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 14:55～15:40		チューブDEシェイプ / むらた 15:00～15:20		バランスボール / ひらの 15:15～15:35								LES MILLS BODYBALANCE 60 / ひらの 15:15～16:15	WARM ウォームスタジオ / ぬかり 16:25～16:45
16:00														
17:00			WARM ウォームスタジオ / ぬかり 17:30～17:50		LES MILLS BODYBALANCE 45 / ひらの 17:25～18:10				チューブDEシェイプ / すぎさわ 17:40～18:00					
18:00	OXIGENO 30 / すぎさわ 17:30～18:00		美ボディコス / むらた 17:30～17:50		LES MILLS BODYBALANCE 45 / ひらの 17:25～18:10		LAOUND 30 / すぎさわ 18:15～18:45	LAOUND 30 / すぎさわ 18:15～18:45	ZUMBA 30 / かつち 18:15～18:45		LAOUND 30 / ひらの 18:00～18:30		LES MILLS BODYCOMBAT 60 / むらた 18:45～19:45	
19:00	LES MILLS BODYPUMP 30 / むらた 19:00～19:30	VIRTUAL SHBAM 30 / ひらの 19:10～19:40	ホットヨガ 45 / kaori 18:55～19:40		KIMAX 30 / むらた 19:10～19:40		ZUMBA 45 / かつち 19:10～19:55	VIRTUAL CXWORX 30 / ひらの 19:10～19:40	LES MILLS BODYATTACK 45 / ゆうた 19:00～19:45	VIRTUAL THE TRIP 40 / ひらの 19:10～19:50			VIRTUAL SHBAM 30 / むらた 19:10～19:40	
20:00	ZUMBA 45 / kazu 19:45～20:30	KIMAX 30 / むらた 20:10～20:40	LAOUND 30 / ひらの 20:00～20:30		VIRTUAL THE TRIP 40 / ひらの 20:10～20:50		BAILABAILA 30 / たなぶ 20:15～20:45	VIRTUAL THE TRIP 40 / ひらの 20:10～20:50	LES MILLS BODYATTACK 45 / むらた 20:00～20:45	VIRTUAL CXWORX 30 / ひらの 20:10～20:40			KIMAX 30 / ゆうた 20:10～20:40	BAILABAILA 45 / かつち 20:05～20:50
21:00	LES MILLS BODYATTACK 60 / むらた 20:45～21:45	ランニングサークル (ビルドアップ) 40 / ひらの 21:00～21:40	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / むらた 20:45～21:45		ランニングサークル (インターバル) 40 / ひらの 21:00～21:40		LES MILLS BODYATTACK 45 / ゆうた 21:00～21:45	ダンスサークル 30 / ひらの 21:10～21:40	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 21:00～21:45	ランニングサークル (短距離トレーニング) 40 / ひらの 21:00～21:40			LAOUND 60 / すぎさわ 20:45～21:45	VIRTUAL CXWORX 30 / ひらの 21:00～21:45

**初心者マーク**  
入室はじめて、初心者マークが貼られています。

**脂肪燃焼マーク**  
マスの燃焼が多いほど、運動による脂肪燃焼効果が期待できます。

**筋肉マーク**  
マスの燃焼が多いほど、筋力トレーニングの効果が高くなります。

**WARM/HOT**  
ウォームスタジオ2階、ホットスタジオ3階に室温を設定してあります。

20 30 45 60は時間(分)を表示。

- 【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】