2019.4月～6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	VIRTUAL BODYPUMP45 10:30～11:15	HOT ホットスタジオ シェイプアップヨガ 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'BAM45 10:30～11:15	HOT ホットスタジオ リフレッシュヨガ 笹 10:30～11:15	マシンエリア・天然温泉のみ営業	エアロビクス（初中級） 千葉 10:30～11:15	HOT ホットスタジオ BODYBALANCE 45 かばら 10:30～11:15	VIRTUAL THE TRIP40 10:30～11:10	OXICENO おおたけ 45 10:30～11:15	10:00
11:00	VIRTUAL SH'BAM45 10:30～10:15													11:00
12:00	ZUMBA あかいし 11:30～12:15		ZUMBA あかいし 11:30～12:15		bound おさない 30 11:30～12:00		ZUMBA あかいし 11:30～12:15			ZUMBA 千葉 11:30～12:15		BODYATTACK 45 おさない 11:25～12:10		12:00
13:00	BODYCOMBAT 30 おさない 12:30～13:00		bound あかいし 45 12:30～13:15		VIRTUAL CXWORX 30 12:15～12:45		VIRTUAL BODYPUMP 30 12:30～13:00			bound かばら 30 12:30～13:00		ZUMBA おおたけ 12:20～13:05		13:00
14:00	ニの腕シェイプ NFスタッフ 13:30～13:50 bound あかいし 30 14:05～14:35	OXICENO 60 おおたけ 13:30～14:30	太ももシェイプ NFスタッフ 13:30～13:50 BODYATTACK 30 おさない 14:05～14:35	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	adidas ボクシング30 とまべち 13:30～14:00 やさしいフィットネス おさない 14:15～14:35	やさしいピラティス たむら 13:30～14:30	TAIKAN NFスタッフ 13:30～13:50 やさしいフィットネス とまべち 14:05～14:25 VIRTUAL RPM 30 14:40～15:10	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 THE TRIP40 14:00～14:40	HOT ホットスタジオ MARS 60 かばら 13:30～14:30	VIRTUAL BODYPUMP45 13:20～14:05	HOT ホットスタジオ HOT yogaリストラティブ（初級） おおたけ 13:30～14:15	14:00
15:00	VIRTUAL CXWORX 30 14:50～15:20		VIRTUAL THE TRIP40 14:50～15:30		VIRTUAL BODYPUMP 30 14:50～15:20					VIRTUAL BODYPUMP45 14:55～15:40		VIRTUAL CXWORX 30 14:15～14:45 bound おさない 30 14:55～15:25		15:00
16:00										VIRTUAL CXWORX 30 15:55～16:25		KMAX おさない 30 15:40～16:10 VIRTUAL sprint 30 16:20～16:50		16:00
17:00	VIRTUAL RPM 30 17:30～18:00	HOT ホットスタジオ 細レッチ NFスタッフ 18:05～18:25	VIRTUAL CXWORX 30 17:30～18:00	バランスディスク NFスタッフ 18:05～18:25	VIRTUAL RPM 30 17:30～18:00	HOT ホットスタジオ バランスディスク とまべち 18:05～18:25	VIRTUAL CXWORX 30 17:30～18:00	HOT ホットスタジオ ウェーブストレッチリング NFスタッフ 18:10～18:30		VIRTUAL SH'BAM 30 17:30～18:00	HOT ホットスタジオ 美ボディクス NFスタッフ 18:15～18:35 BODYBALANCE 45 とまべち 18:45～19:30	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	BODYCOMBAT 60 おさない 18:15～19:15	美ボディクス NFスタッフ 18:35～18:55 BODYBALANCE 45 とまべち 19:05～19:50	チューベル NFスタッフ 18:15～18:45	細レッチ NFスタッフ 18:35～18:55	BODYATTACK 30 おさない 18:15～18:45 ZUMBA おおたけ 18:55～19:40	BODYBALANCE 45 とまべち 18:35～19:20 美ボディクス NFスタッフ 19:30～19:50	BODYCOMBAT 45 とまべち 18:15～19:00 ZUMBA おおたけ 19:10～19:40	美ボディクス NFスタッフ 18:45～19:05 ヒップアップ NFスタッフ 19:20～19:40 バランスディスク NFスタッフ 19:50～20:10		ZUMBA NFスタッフ 18:10～18:40				18:00
19:00	VIRTUAL BODYPUMP45 19:30～20:15	HOT ホットスタジオ HOT yogaリストラティブ（初級） おおたけ 20:15～21:00	BODYATTACK 30 かばら 19:00～19:30 BODYCOMBAT 30 かばら 19:40～20:10	OXICENO おおたけ 45 19:05～19:50			やさしいフィットネス おおたけ 19:50～20:10 bound とまべち 30 20:25～20:55	HOT ホットスタジオ HOT ヨガ よしみ 20:20～21:05		VIRTUAL BODYPUMP 30 19:00～19:30				19:00
20:00	bound とまべち 60 20:30～21:30		ZUMBA おおたけ 20:25～21:10	HOT ホットスタジオ BODYBALANCE 45 とまべち 20:15～21:00	bound おさない 30 19:55～20:25 KMAX とまべち 30 20:40～21:10	HOT ホットスタジオ HOT yoga ヘルスビューティー おおたけ 20:15～21:00	VIRTUAL BODYPUMP 30 21:10～21:40			adidas ボクシング30 とまべち 19:45～20:15 KMAX とまべち 30 20:30～21:00				20:00
21:00			VIRTUAL SH'BAM 30 21:20～21:50		VIRTUAL sprint 30 21:20～21:50					VIRTUAL CXWORX 30 21:15～21:45				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】