

2019.7月~9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 studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	
9:00	家トレ教室 / たなぶ 9:30~9:50		細レッチ / かつち 9:30~9:50		ウェーブストレッチング / たなぶ 9:30~9:50		美ボディコス / みやざき 9:30~9:50		家トレ教室 / みやざき 9:30~9:50		OXIGENO 45 / すぎさわ 9:30~10:15		親子ランポリン教室 / ひらの 9:30~10:10		
10:00	やさしいヨガ 45 / tomo 10:00~10:45	VIRTUAL BODYPUMP 30 10:00~10:30	LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 10:00~10:45	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 10:00~10:30	ZUMBA 45 / CHIE 10:00~10:45	VIRTUAL BODYBALANCE 30 10:00~10:30	ZUMBA 45 / kazu 10:00~10:45	VIRTUAL BODYBALANCE 30 10:00~10:30	リラックスヨガ 45 / かじろ 10:00~10:45	VIRTUAL BODYPUMP 30 10:00~10:30	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / むらた 10:30~11:15		LES MILLS BODYCOMBAT 60 / めかり 10:20~10:50	VIRTUAL CXWORX 30 10:20~10:50	
11:00	EARTH 45 / たなぶ 10:55~11:40	VIRTUAL CXWORX 30 11:20~11:50	LES MILLS BODYATTACK 30 / たなぶ 11:00~11:30	VIRTUAL THE TRIP 40 11:00~11:30	BAILABAILA 30 / たなぶ 11:00~11:30	VIRTUAL CXWORX 30 11:20~11:50	LES MILLS BODYSTEP 45 / むらた 11:00~11:45	VIRTUAL CXWORX 30 11:20~11:50	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / めかり 11:00~11:45	VIRTUAL THE TRIP 40 11:20~12:00	LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 11:30~12:15		ZUMBA 30 / めかり 11:45~12:15	VIRTUAL BODYPUMP 30 11:40~12:10	
12:00	LES MILLS BODYCOMBAT 30 / ひらの 11:55~12:25		LBOUND 30 / みやざき 11:45~12:15		ZUMBA 45 / かつち 12:30~13:15		LBOUND 30 / みやざき 12:25~12:55		ZUMBA 30 / めかり 12:05~12:35		LES MILLS BODYSTEP 30 / むらた 12:30~13:00		ZUMBA 30 / めかり 11:45~12:15		
13:00	LES MILLS BODYSTEP 30 / ひらの 12:40~13:10		LBOUND 30 / ひらの 13:25~13:55		BAILABAILA 30 / かつち 13:25~13:55		LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 13:10~13:55		LBOUND 30 / みやざき 12:50~13:20		LES MILLS BODYSTEP 30 / むらた 13:15~13:45		MECHORITZ 60 / かつち 13:10~13:50	VIRTUAL THE TRIP 40 13:10~13:50	
14:00	WARM ウォームスタジオ やさしいストレッチ / みやざき 14:25~14:45		OXIGENO 30 / めかり 14:15~14:45		LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ひらの 14:15~15:00		HOT ホットスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 13:10~13:55		WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 60 / みやざき 14:15~15:15		ZUMBA 30 / かつち 14:10~14:40		KIMAX 30 / ゆうた 13:10~13:40	OXIGENO 45 / めかり 13:45~14:30	
15:00	LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 14:55~15:40		チューブDEシェイプ / めかり 15:00~15:20		バランスボール / ひらの 15:15~15:35		ヒップアップ / みやざき 14:10~14:30		家トレ教室 / NIPスタッフ 15:00~15:20		WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 60 / ひらの 15:15~16:15		VIRTUAL THE TRIP 40 15:15~15:55	WARM ウォームスタジオ 細レッチ / ひらの 14:45~15:05	VIRTUAL CXWORX 30 15:15~15:45
16:00		VIRTUAL CXWORX 30 16:00~16:30		VIRTUAL RPM 30 16:00~16:30											
17:00															
18:00	OXIGENO 30 / すぎさわ 17:30~18:00		WARM ウォームスタジオ 美ボディコス / めかり 17:30~17:50		LES MILLS BODYBALANCE 30 / ひらの 17:30~18:00		OXIGENO 30 / すぎさわ 17:25~17:55		チューブDEシェイプ / すぎさわ 17:40~18:00		LES MILLS BODYBALANCE 60 / ひらの 15:15~16:15		LBOUND 30 / ひらの 18:00~18:30		
19:00	LBOUND 30 / すぎさわ 18:15~18:45		LES MILLS BODYBALANCE 45 / ひらの 18:00~18:45		LES MILLS BODYSTEP 30 / ひらの 18:15~18:45		LBOUND 30 / すぎさわ 18:15~18:45		LES MILLS BODYSTEP 30 / すぎさわ 18:15~18:45		WARM ウォームスタジオ ヒップアップ / ゆうた 19:05~19:25		LES MILLS BODYCOMBAT 60 / めかり 18:45~19:45		
20:00	LES MILLS BODYPUMP 30 / めかり 19:00~19:30	VIRTUAL SHBAM 30 19:10~19:40	ホットヨガ 45 / kaori 18:55~19:40	KIMAX 30 / めかり 19:10~19:40	MECHORITZ 45 / かつち 19:00~19:45	VIRTUAL CXWORX 30 19:10~19:40	LES MILLS BODYATTACK 45 / ゆうた 19:00~19:45	VIRTUAL THE TRIP 40 19:10~19:50	ヒップアップ / ゆうた 19:05~19:25	VIRTUAL SHBAM 30 19:10~19:40		VIRTUAL SHBAM 30 19:10~19:40			
21:00	ZUMBA 45 / kazu 19:45~20:30	KIMAX 30 / めかり 20:10~20:40	LBOUND 30 / ひらの 20:00~20:30	VIRTUAL CXWORX 30 20:10~20:40	ZUMBA 45 / 千葉 20:00~20:45	VIRTUAL THE TRIP 40 20:10~20:50	ハツヨガ 45 / 春日 20:00~20:45	VIRTUAL CXWORX 30 20:10~20:40	ホットヨガ 45 / kaori 19:35~20:20	KIMAX 30 / ゆうた 20:10~20:40		BAILABAILA 45 / かつち 20:05~20:50	VIRTUAL CXWORX 30 20:10~20:40		
	LES MILLS BODYATTACK 60 / むらた 20:45~21:45	ランニングサークル 40 21:00~21:40	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / むらた 20:45~21:45	VIRTUAL SPIN 30 21:00~21:30	LES MILLS BODYATTACK 45 / ゆうた 21:00~21:45	ダンスサークル 30 21:10~21:40	LES MILLS BODYSTEP 45 / すぎさわ 21:00~21:45		LBOUND 60 / すぎさわ 20:45~21:45			ZUMBA 45 / かつち 21:00~21:45			

初心者マーク
入室後10分以内、必ず「初心者マーク」を貼ります。

脂肪燃焼マーク
マシンの数が多く、心拍数、運動による脂肪燃焼効果が高いと判断されます。

筋肉マーク
マシンの数が多く、心拍数、筋力トレーニングの効果が高いと判断されます。

WARM/HOT
ウォームスタジオは20分、ホットスタジオは30分に室温を設定しております。

20 30 45 60 時間 (分) 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】
- 【ヒップアップ系】
- 【からだバランス系】
- 【キッズ系】