

STUDIO TIME SCHEDULE 8月

	月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	土曜日 SAT
9:30						
	9:45-10:30 BODY BALANCE45 ★★★★★ 竹内	9:45-10:30 YOGA45 ★★★★★ 野田	9:45-10:30 ベーシック エクササイズ45 ★★★★★ 神澤		9:45-10:30 BODY BALANCE45 ★★★★★ 竹内	9:45-10:30 ヨガティス45 ★★★★★ 馬場
10:30	10:45-11:15 BODY COMBAT30 ★★★★★ 竹内	10:50-11:20 UBOUND30 ★★★★★ 竹内	10:50-11:40 暗闇 BOXING50 ★★★★★ 神澤		10:45-11:15 UBOUND30 ★★★★★ 竹内	10:50-11:20 UBOUND30 ★★★★★ 小谷
11:30	11:35-12:20 ストレッチ フロー45 ★★★★★ 北市	11:40-12:25 BODY COMBAT45 ★★★★★ 竹内	12:00-12:30 STRONG NATION30 ★★★★★ 神澤		11:35-12:05 LESMILLS CORE30 ★★★★★ 泉	11:40-12:10 BODY PUMP30 ★★★★★ 金子
12:30	12:35-13:20 エンジョイ エアロ45 ★★★★★ 北市	12:45-13:30 スタイルアップ ピラティス45 ★★★★★ YUKI	12:50-13:35 YOGA45 ★★★★★ 野田		12:20-12:50 BODY COMBAT30 ★★★★★ 金子	12:30-13:15 BODY COMBAT45 ★★★★★ 金子
13:30	13:40-14:25 ZUMBA45 ★★★★★ MICHICO	13:50-14:20 BODY PUMP30 ★★★★★ 金子	13:55-14:40 ZUMBA45 ★★★★★ MICHICO		13:10-13:55 BODY PUMP45 ★★★★★ 清水	13:35-14:35 フラダンス60 ★★★★★ 谷口
14:30	14:45-15:15 BODY PUMP30 ★★★★★ Vir	14:40-15:25 BODY ATTACK45 ★★★★★ Vir	15:00-15:45 BODY COMBAT45 ★★★★★ Vir		14:15-15:00 ピラティス45 ★★★★★ 清水	14:55-15:40 LESMILLS DANCE45 ★★★★★ Vir
15:30	15:25-15:55 LESMILLS DANCE30 ★★★★★ Vir	15:35-16:20 BODY PUMP45 ★★★★★ Vir	15:55-16:25 LESMILLS CORE30 ★★★★★ Vir		15:20-16:05 LESMILLS DANCE45 ★★★★★ Vir	15:50-16:20 LESMILLS CORE30 ★★★★★ Vir
16:30	16:05-16:35 BODY COMBAT30 ★★★★★ Vir	16:30-17:00 LESMILLS CORE30 ★★★★★ Vir	16:35-17:20 THE TRIP45 ★★★★★ Vir		16:15-16:45 RPM30 ★★★★★ Vir	16:30-17:15 BODY PUMP45 ★★★★★ Vir
17:30	16:45-17:30 BODY ATTACK45 ★★★★★ Vir	17:10-17:55 LESMILLS DANCE45 ★★★★★ Vir	17:30-18:00 BODY ATTACK30 ★★★★★ Vir		16:55-17:25 BODY COMBAT30 ★★★★★ Vir	17:25-17:55 BODY COMBAT30 ★★★★★ Vir
18:30	17:40-18:25 BODY BALANCE45 ★★★★★ Vir	18:15-18:45 UBOUND30 ★★★★★ 小谷	18:10-18:40 LESMILLS DANCE30 ★★★★★ Vir		17:35-18:20 BODY ATTACK45 ★★★★★ Vir	18:05-18:50 THE TRIP45 ★★★★★ Vir
19:30	18:45-19:15 LESMILLS CORE30 ★★★★★ 泉	19:05-19:50 BODY PUMP45 ★★★★★ 金子	18:55-19:40 BODY COMBAT45 ★★★★★ 金子		18:40-19:25 BODY PUMP45 ★★★★★ 金子	19:10-19:40 UBOUND30 ★★★★★ 竹内
20:30	19:35-20:20 ZUMBA45 ★★★★★ MICHICO	20:10-20:40 STRONG NATION30 ★★★★★ 神澤	19:55-20:25 BODY PUMP30 ★★★★★ 金子		19:45-20:35 暗闇 BOXING50 ★★★★★ 神澤	20:00-20:45 BODY COMBAT45 ★★★★★ 竹内
21:30	20:40-21:30 暗闇 BOXING50 ★★★★★ 神澤	21:00-21:30 暗闇 BOXING30 ★★★★★ 神澤	20:45-21:30 スタイルアップ ピラティス45 ★★★★★ YUKI		20:55-21:25 RPM30 ★★★★★ 金子	21:00-21:30 LESMILLS CORE30 ★★★★★ 泉

C
L
O
S
E

【運動強度・難易度】 ★～★★★★初心者にオススメ ★★★★★～★★★★★★中級者にオススメ ★★★★★～★★★★★★★上級者にオススメ
【Vir】 バーチャルクラス(映像を見ながらのレッスンとなり、スタジオ内のお好きな場所で受けられます。※ご予約は必要となります。)
【】 運動が苦手な方や中高齢者の方も、気軽にご参加いただけるプログラムとなります。

日曜・祝日STUDIO TIME SCHEDULE 8月

	8月3日(日) SUN	8月10日(日) SUN	8月11日(日) MON	8月17日(日) MON	8月24日(日) SUN	8月31日(日) SUN
9:30						
	9:45-10:30 ペースック エクササイズ45 ★★★★★ 神澤	9:45-10:30 BODY BALANCE45 ★★★★★ 竹内	9:45-10:30 YOGA45 ★★★★★ 野田	9:45-10:30 ペースック エクササイズ45 ★★★★★ 神澤		9:45-10:30 BODY BALANCE45 ★★★★★ 竹内
10:30					10:00-11:00 アロマヨガ60 野田	
	10:50-11:40 暗闇 BOXING50 ★★★★★ 神澤	10:50-11:20 UBOUND30 ★★★★★ 竹内	10:50-11:35 BODY COMBAT45 ★★★★★ 竹内	10:50-11:40 暗闇 BOXING50 ★★★★★ 神澤		10:50-11:20 UBOUND30 ★★★★★ 竹内
11:30						
	12:00-12:45 BODY PUMP45 ★★★★★ 金子	11:50-12:35 LES Mills CORE45 テクニククラス 泉	11:55-12:25 UBOUND30 ★★★★★ 竹内	12:00-12:45 スタイルアップ ピラティス45 ★★★★★ YUKI	11:30-12:15 BODY PUMP45 ★★★★★ 金子	11:40-12:10 LES Mills CORE30 ★★★★★ 泉
12:30						
	13:05-13:35 BODY COMBAT30 ★★★★★ 金子	13:05-13:50 BODY COMBAT45 ★★★★★ 金子	12:45-13:30 ZUMBA45 ★★★★★ MICHICO	13:05-13:35 LES Mills CORE30 ★★★★★ 泉	12:35-13:20 BODY COMBAT45 ★★★★★ 小原	12:30-13:15 BODY COMBAT45 ★★★★★ 小原
13:30						
	13:55-14:40 BODY BALANCE45 ★★★★★ Vir	14:10-14:55 スタイルアップ ピラティス45 ★★★★★ YUKI	13:50-14:35 BODY PUMP45 ★★★★★ 金子	13:55-14:40 LES Mills DANCE45 ★★★★★ Vir	13:40-14:10 LES Mills CORE30 ★★★★★ 泉	13:35-14:20 スタイルアップ ピラティス45 ★★★★★ YUKI
14:30						
	14:50-15:35 LES Mills DANCE45 ★★★★★ Vir	15:15-15:45 BODY ATTACK30 ★★★★★ Vir	14:55-15:40 LES Mills DANCE45 ★★★★★ Vir	14:50-15:35 BODY BALANCE45 ★★★★★ Vir	14:30-15:15 LES Mills DANCE45 ★★★★★ Vir	14:35-15:05 RPM30 ★★★★★ Vir
15:30						
	15:45-16:30 THE TRIP45 ★★★★★ Vir	15:55-16:25 LES Mills DANCE30 ★★★★★ Vir	15:50-16:35 BODY ATTACK45 ★★★★★ Vir	15:45-16:30 THE TRIP45 ★★★★★ Vir	15:25-15:55 BODY ATTACK30 ★★★★★ Vir	15:15-16:00 BODY BALANCE45 ★★★★★ Vir
16:30						
	16:50-17:20 LES Mills CORE30 ★★★★★ 泉	16:45-17:35 暗闇 BOXING50 ★★★★★ 神澤	16:50-17:20 STRONG NATION30 ★★★★★ 神澤	16:50-17:20 BODY PUMP30 ★★★★★ 金子	16:50-17:20 STRONG NATION30 ★★★★★ 神澤	16:55-17:40 BODY PUMP45 ★★★★★ 金子
17:30						
	17:40-18:25 BODY COMBAT45 ★★★★★ 小原	17:55-18:25 BODY PUMP30 ★★★★★ 金子	17:40-18:30 暗闇 BOXING50 ★★★★★ 神澤	17:40-18:25 BODY COMBAT45 ★★★★★ 金子	17:40-18:30 暗闇 BOXING50 ★★★★★ 神澤	18:00-18:30 BODY COMBAT30 ★★★★★ 金子
18:30						

【運動強度・難易度】 ★～★★★★初心者にオススメ ★★★★★～★★★★★★中級者にオススメ ★★★★★～★★★★★★上級者にオススメ

【Vir】 バーチャルクラス(映像を見ながらのレッスンとなり、スタジオ内のお好きな場所で受けられます。※ご予約は必要となります。)

【🧘‍♀️】 運動が苦手な方や中高齢者の方も、気軽にご参加いただけるプログラムとなります。

インストラクター代行のお知らせ

日付	時間	プログラム名	IR		時間	プログラム名	IR
8月4日(月)	13:40 - 14:25	ZUMBA45	MICHICO	→	13:40 - 14:25	LES Mills DANCE45	Vir
8月8日(金)	9:45 - 10:30	BODYBALANCE45	竹内	→	9:45 - 10:30	YOGA45	野田
8月8日(金)	10:45 - 11:15	UBOUND30	竹内	→	10:45 - 11:15	BODYATTACK30	Vir
8月9日(土)	19:10 - 19:40	UBOUND30	竹内	→	19:10 - 19:40	BODYATTACK30	Vir
8月9日(土)	20:00 - 20:45	BODYCOMBAT45	竹内	→	20:00 - 20:45	BODYCOMBAT45	金子
8月18日(月)	13:40 - 14:25	ZUMBA45	MICHICO	→	13:40 - 14:25	LES Mills DANCE45	Vir
8月18日(月)	19:35 - 20:20	ZUMBA45	MICHICO	→	19:35 - 20:20	LES Mills DANCE45	Vir
8月25日(月)	9:45 - 10:30	BODYBALANCE45	竹内	→	9:45 - 10:30	スタイルアップピラティス45	YUKI
8月25日(月)	10:45 - 11:15	BODYCOMBAT30	竹内	→	10:45 - 11:15	BODYCOMBAT30	金子
8月26日(火)	10:50 - 11:20	UBOUND30	竹内	→	10:50 - 11:20	BODYATTACK30	Vir
8月26日(火)	11:40 - 12:25	BODYCOMBAT45	竹内	→	11:40 - 12:25	BODYCOMBAT45	金子
8月29日(金)	9:45 - 10:30	BODYBALANCE45	竹内	→	9:45 - 10:30	YOGA45	野田
8月29日(金)	10:45 - 11:15	UBOUND30	竹内	→	10:45 - 11:15	BODYATTACK30	Vir

お盆特別タイムスケジュール

【営業時間 9:30~17:00】

	8月13日(水) WED	8月14日(木) THU	8月15日(金) FRI
9:30	9:45-10:30 スタイルアップ ピラティス45 ★★★★☆ YUKI	CLOSE	9:45-10:30 LESMILLS CORE30 ★★★★☆ 泉
10:30	10:45-11:30 ZUMBA45 ★★★★☆ MICHICO		10:35-11:20 スタイルアップ ピラティス45 ★★★★☆ YUKI
11:30	11:50-12:20 RPM30 ★★★★☆ 金子		11:40-12:30 暗闇 BOXING50 ★★★★☆ 神澤
12:30	12:40-13:30 暗闇 BOXING50 ★★★★☆ 神澤		12:50-13:35 LESMILLS DANCE45 ★★★★☆ Vir
13:30	13:50-14:35 YOGA45 ★★★★☆ 野田		13:50-14:20 BODY COMBAT30 ★★★★☆ 竹内
14:30	14:50-15:20 UBOUND30 ★★★★☆ 竹内		14:40-15:25 BODY BALANCE45 ★★★★☆ 竹内
15:30	15:40-16:25 BODY COMBAT45 ★★★★☆ 竹内		15:45-16:30 BODY PUMP45 ★★★★☆ 金子
16:30			