

STUDIO TIME SCHEDULE 7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
10:30	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE 竹内 ★★★★☆ 45	10:30-11:15 YOGA 野田 ★★★★☆ 45	10:30-11:20 暗闇 BOXING 神澤 ★★★★☆ 50	CLOSE	10:30-11:00 LES MILLS sprint ★★★★☆ 30	10:30-11:00 暗闇BOXING BASIC 足田 ★★★★☆ 30
11:30	11:45-12:15 暗闇 BOXING 竹内 ★★★★☆ 30	11:45-12:30 UBOUND RADICAL FITNESS 竹内 ★★★★☆ 45	11:50-12:20 STRONG 神澤 ★★★★☆ 30		11:30-12:15 LES MILLS BODYBALANCE 竹内 ★★★★☆ 45	11:30-12:15 LES MILLS THE TRIP ★★★★☆ 45
12:30	12:45-13:30 LES MILLS THE TRIP ★★★★☆ 45	13:00-13:30 暗闇BOXING BASIC 竹内 ★★★★☆ 30	12:50-13:20 LES MILLS sprint ★★★★☆ 30		12:45-13:15 暗闇BOXING BASIC 竹内 ★★★★☆ 30	12:45-13:35 BOXING 足田 ★★★★★ 50
13:30	14:00-14:30 UBOUND RADICAL FITNESS 近藤 ★★★★☆ 30	14:00-14:50 LES MILLS RPM ★★★★☆ 50	13:50-14:20 BOXING 足田 ★★★★☆ 30		13:45-14:30 LES MILLS BODYPUMP 清水 ★★★★☆ 45	14:05-14:55 暗闇 BOXING 金子 ★★★★☆ 50
14:30	15:00-15:45 LES MILLS BODYPUMP 金子 ★★★★☆ 45	15:20-16:10 暗闇 BOXING 足田 ★★★★☆ 50	14:50-15:20 暗闇 BOXING 金子 ★★★★☆ 30		15:00-15:45 ピラティス 清水 ★★★★☆ 45	15:25-16:10 LES MILLS THE TRIP ★★★★☆ 45
15:30	16:15-16:45 LES MILLS sprint ★★★★☆ 30	16:40-17:25 LES MILLS THE TRIP ★★★★☆ 45	15:50-16:40 LES MILLS RPM ★★★★☆ 50		16:15-16:45 LES MILLS sprint ★★★★☆ 30	16:30-17:20 LES MILLS RPM ★★★★☆ 50
16:30	17:20-18:10 LES MILLS RPM ★★★★☆ 50	18:00-18:30 UBOUND RADICAL FITNESS 近藤 ★★★★☆ 30	17:10-17:55 LES MILLS THE TRIP ★★★★☆ 45		17:10-17:40 LES MILLS sprint ★★★★☆ 30	17:50-18:35 LES MILLS BODYPUMP 金子 ★★★★☆ 45
17:30	18:40-19:30 暗闇 BOXING 金子 ★★★★☆ 50	19:00-19:30 BOXING 足田 ★★★★☆ 30	18:25-19:15 BOXING 足田 ★★★★★ 50		18:10-19:00 暗闇 BOXING 足田 ★★★★☆ 50	19:05-19:35 暗闇BOXING BASIC 竹内 ★★★★☆ 30
18:30	20:00-20:45 STRONG 神澤 ★★★★☆ 45	20:00-20:50 暗闇 BOXING 神澤 ★★★★☆ 50	19:45-20:35 暗闇 BOXING 金子 ★★★★☆ 50		19:30-20:15 LES MILLS THE TRIP ★★★★☆ 45	20:05-20:35 UBOUND RADICAL FITNESS 竹内 ★★★★☆ 30
19:30	21:05-21:35 暗闇 BOXING 神澤 ★★★★☆ 30	21:10-21:40 STRONG 神澤 ★★★★☆ 30	21:05-21:35 LES MILLS sprint ★★★★☆ 30		20:45-21:30 LES MILLS BODYPUMP 金子 ★★★★☆ 45	21:05-21:35 LES MILLS sprint ★★★★☆ 30
20:30						
21:30						

- ご予約はお一人様2レッスン/1日までとなります。
- キャンセルはレッスン開始時刻30分前までとなります。無断キャンセルの場合は、ペナルティが課せられる場合があります。
- 神澤IR・野田IR・清水IR担当レッスンのみ、レッスン開始時刻1時間前時点で3名未満の場合、CLOSEとなります。
- 日曜・祝日はプログラム内容が変更いたします。詳細は日曜・祝日STUDIO TIME SCHEDULEをご参照ください。
- レッスン変更・担当者変更・時間変更などの詳細は変更STUDIO TIME SCHEDULEをご参照ください。
- Sprint・THE TRIP・RPMはバーチャルプログラムとなります。
- 各プログラムの定員数『暗闇BOXING・Sprint・THE TRIP・RPM 20名』『BODY PUMP 13名』『BOXING・UBOUND・STRONG NATION・BODYBALANCE・ピラティス 25名』
- 該当する方はUBOUNDのご利用を控えて下さい ①体重が110kg以上の方 ②妊娠中、授乳中の方

レッスン開始、終了時間	マーク
レッスン名	インストラクター
強度	レッスン時間