

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

日曜・祝日 STUDIO TIME SCHEDULE 8月

	6日 SUN	11日 FRI	13日 SUN	20日 SUN	27日 SUN
10:30	10:30-11:15 YOGA 野田 ★★★★☆ 45	10:30-11:15 LES MILLS THE TRIP 野田 ★★★★☆ 45	10:30-11:15 LES MILLS THE TRIP 野田 ★★★★☆ 45	10:30-11:15 ピラティス 清水 ★★★★☆ 45	10:30-11:00 LES MILLS sprint 野田 ★★★★☆ 30
11:30					
12:30	11:45-12:15 暗闇BOXING BASIC 疋田 ★★★★☆ 30	11:45-12:35 BOXING 疋田 ★★★★★ 50	11:45-12:30 LES MILLS BODYPUMP 金子 ★★★★☆ 45	11:45-12:30 LES MILLS THE TRIP 野田 ★★★★☆ 45	11:30-12:15 YOGA 野田 ★★★★☆ 45
13:30	12:45-13:30 LES MILLS BODYPUMP 金子 ★★★★☆ 45	13:05-13:55 暗闇BOXING 金子 ★★★★☆ 50	13:00-13:50 BOXING 疋田 ★★★★★ 50	13:00-13:50 暗闇BOXING 金子 ★★★★☆ 50	12:45-13:30 LES MILLS BODYPUMP 金子 ★★★★☆ 45
14:30	14:00-14:45 LES MILLS THE TRIP 野田 ★★★★☆ 45	14:25-14:55 LES MILLS sprint 野田 ★★★★☆ 30	14:20-14:50 LES MILLS sprint 野田 ★★★★☆ 30	14:20-15:05 LES MILLS THE TRIP 野田 ★★★★☆ 45	14:00-14:50 BOXING 疋田 ★★★★★ 50
15:30	15:15-16:05 BOXING 疋田 ★★★★★ 50	15:25-16:15 LES MILLS RPM 野田 ★★★★☆ 50	15:20-15:50 BOXING 疋田 ★★★★☆ 30	15:35-16:15 BOXING 疋田 ★★★★☆ 30	15:20-16:05 LES MILLS THE TRIP 野田 ★★★★☆ 45
16:30	16:35-17:20 暗闇BOXING BASIC 金子 ★★★★☆ 30	16:45-17:15 暗闇BOXING BASIC 疋田 ★★★★☆ 30	16:20-17:10 暗闇BOXING 金子 ★★★★☆ 50	16:45-17:30 LES MILLS BODYPUMP 金子 ★★★★☆ 45	16:35-17:15 暗闇BOXING 金子 ★★★★☆ 50
17:30					
18:30	17:50-18:35 LES MILLS THE TRIP 野田 ★★★★☆ 45	17:45-18:30 LES MILLS BODYPUMP 金子 ★★★★☆ 45	17:40-18:25 LES MILLS THE TRIP 野田 ★★★★☆ 45	18:00-18:30 LES MILLS sprint 野田 ★★★★☆ 30	17:45-18:30 LES MILLS THE TRIP 野田 ★★★★☆ 45

レッスン変更・担当者変更

- 8/2(水) 10:30~11:20 暗闇BOXING50(神澤)
→ 10:30~11:15 BODY BALANCE(竹内)
- 11:50~12:20 STRONG30(神澤)
→ 11:45~12:15 UBOUND30(竹内)
- 8/5(土) 13:00~13:30 Sprint → 13:00~13:30 UBOUND30(近藤)
- 8/25(金) 11:30~12:15 BODY BALANCE(竹内)
→ 11:30~12:15 THE TRIP
- 12:45~13:15 暗闇BOXING BASIC(竹内)
→ 12:45~13:15 暗闇BOXING BASIC(疋田)

お盆特別

STUDIO TIME SCHEDULE

営業時間 10:00~17:00

	14日 MON	15日 THU	16日 WES
10:30	10:30-11:00 LES MILLS sprint ★★★★★☆ 30	10:30-11:00 STRONG NATION 神澤 ★★★★★☆ 30	10:30-11:15 YOGA 野田 ★☆☆☆☆☆ 45
11:30	11:30-12:00 UBOUND RADICAL FITNESS 近藤 ★★★★★☆ 30	11:30-12:00 暗闇 BOXING 神澤 ★★★★★☆ 30	11:45-12:30 LES MILLS BODYPUMP 金子 ★★★★★☆ 45
12:30	12:30-13:15 LES MILLS BODYPUMP 金子 ★★★★★☆ 45	12:30-13:00 LES MILLS sprint ★★★★★☆ 30	13:00-13:30 UBOUND RADICAL FITNESS 近藤 ★★★★★☆ 30
13:30	13:45-14:15 LES MILLS sprint ★★★★★☆ 30	13:25-14:15 BOXING 疋田 ★★★★★☆ 50	13:55-14:25 LES MILLS sprint ★★★★★☆ 30
14:30	14:45-15:15 暗闇 BOXING 竹内 ★★★★★☆ 30	14:45-15:15 UBOUND RADICAL FITNESS 近藤 ★★★★★☆ 30	14:50-15:40 暗闇 BOXING 金子 ★★★★★☆ 50
15:30	15:45-16:30 LES MILLS BODYBALANCE 竹内 ★☆☆☆☆☆ 45	15:40-16:30 暗闇 BOXING 疋田 ★★★★★☆ 50	16:05-16:35 LES MILLS sprint ★★★★★☆ 30