

日曜・祝日 STUDIO TIME SCHEDULE 10月

	1日 SUN	8日 SUN	9日 MON	15日 SUN	22日 SUN	29日 SUN
10:30	10:30-11:00 STRONG MATTING ★★★★☆ 神澤 30	10:30-11:15 LES MILLS THE TRIP ★★★★☆ 45	10:30-11:00 BOXING ★★★★☆ 疋田 30	10:30-11:15 LES MILLS THE TRIP ★★★★☆ 45	10:30-11:15 UBOUND RADICAL FITNESS ★★★★☆ 竹内 45	10:30-11:15 LES MILLS THE TRIP ★★★★☆ 45
11:30						
12:30	11:30-12:20 暗闇 BOXING ★★★★☆ 神澤 50	11:45-12:15 暗闇BOXING BASIC ★★★★☆ 疋田 30	11:30-12:15 LES MILLS THE TRIP ★★★★☆ 45	11:45-12:35 BOXING ★★★★☆ 疋田 50	11:45-12:15 暗闇 BOXING ★★★★☆ 竹内 30	11:45-12:15 UBOUND RADICAL FITNESS ★★★★☆ 近藤 30
13:30	12:50-13:35 YOGA ★★★★☆ 野田 45	12:45-13:30 LES MILLS THE TRIP ★★★★☆ 45	12:45-13:35 BOXING ★★★★☆ 疋田 50	13:05-13:35 LES MILLS sprint ★★★★☆ 30	12:45-13:30 YOGA ★★★★☆ 野田 45	12:45-13:25 BOXING ★★★★☆ 疋田 50
14:30	14:05-14:50 LES MILLS THE TRIP ★★★★☆ 45	14:00-14:45 LES MILLS BODYPUMP ★★★★☆ 金子 45	14:05-14:55 LES MILLS RPM ★★★★☆ 50	14:05-14:55 暗闇 BOXING ★★★★☆ 金子 50	14:00-14:50 BOXING ★★★★☆ 疋田 50	13:55-14:40 YOGA ★★★★☆ 野田 45
15:30	15:20-15:50 暗闇BOXING BASIC ★★★★☆ 疋田 30	15:15-16:05 BOXING ★★★★☆ 疋田 50	15:25-16:10 LES MILLS BODYPUMP ★★★★☆ 金子 45	15:25-16:10 YOGA ★★★★☆ 野田 45	15:20-16:05 LES MILLS THE TRIP ★★★★☆ 45	15:10-16:00 LES MILLS RPM ★★★★☆ 50
16:30	16:20-17:10 BOXING ★★★★☆ 疋田 50	16:35-17:05 LES MILLS sprint ★★★★☆ 30	16:40-17:10 暗闇 BOXING ★★★★☆ 金子 30	16:40-17:10 暗闇BOXING BASIC ★★★★☆ 疋田 30	16:35-17:05 BOXING ★★★★☆ 疋田 30	16:30-17:20 暗闇 BOXING ★★★★☆ 疋田 50
17:30						
18:30	17:40-18:30 LES MILLS RPM ★★★★☆ 50	17:35-18:25 暗闇 BOXING ★★★★☆ 金子 50	17:40-18:25 LES MILLS THE TRIP ★★★★☆ 45	17:40-18:25 LES MILLS BODYPUMP ★★★★☆ 金子 45	17:35-18:25 LES MILLS RPM ★★★★☆ 50	17:50-18:35 LES MILLS THE TRIP ★★★★☆ 45

レッスン変更・担当者変更

- 10/3(火) 10:30~11:15 YOGA45(野田) → BODY BALANCE45(竹内)
- 10/6(金) 19:50~20:35 BODY PUMP45(金子) → 19:50~20:20 BOXING30(疋田)
- 21:05~21:35 暗闇BOXING30(金子) → 20:50~21:35 THE TRIP
- 10/13(金) 13:45~14:30 BODY PUMP45(清水) → THE TRIP
- 15:00~15:45 ピラティス(清水) → 15:00~15:30 BOXING30(疋田)
- 10/14(土) 14:10~14:40 暗闇BOXING30(金子) → 14:10~14:55 THE TRIP
- 14:40~15:35 BODY PUMP45(金子) → 15:15~15:45 BOXING30(疋田)
- 10/16(月) 13:45~14:15 UBOUND(近藤) → Sprint
- 10/20(金) 13:45~14:30 BODY PUMP45(清水) → THE TRIP
- 15:00~15:45 ピラティス(清水) → 15:00~15:30 BOXING30(疋田)