STUDIO TIME SCHEDULE **11**月

11月1日(水)～12日(日)

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

バーチャルプログラム

STUDIO TIME SCHEDULE 11月

11月13日(月)~30日(木)

	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 ダイエット YOGA45 ★☆☆☆☆ 馬場 45	10:30-11:20 暗闇 BOXING ★☆☆☆☆ 神澤 50	CLOSE	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ★☆☆☆☆ 竹内 45	10:30-11:15 ヨガティス45 ★☆☆☆☆ 馬場 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		11:45-12:15 暗闇 BOXING ★☆☆☆☆ 竹内 30	11:45-12:30 LES MILLS THE TRIP ★☆☆☆☆ 馬場 45
12:30	12:45-13:30 LES MILLS RPM ★☆☆☆☆ 馬場 45	13:00-13:30 暗闇BOXING BASIC ★☆☆☆☆ 竹内 30	12:50-13:35 YOGA ★☆☆☆☆ 野田 45		12:45-13:30 LES MILLS BODYPUMP ★☆☆☆☆ 清水 45	13:00-13:50 BOXING ★☆☆☆☆ 疋田 50
13:30	14:00-14:45 LES MILLS BODYPUMP ★☆☆☆☆ 金子 45	14:00-14:45 LES MILLS THE TRIP ★☆☆☆☆ 金子 45	14:05-14:35 BOXING ★☆☆☆☆ 疋田 30		14:00-14:45 ピラティス ★☆☆☆☆ 清水 45	14:20-15:05 LES MILLS RPM ★☆☆☆☆ 金子 45
14:30	15:15-15:45 UBOUND RADICAL FITNESS ★☆☆☆☆ 近藤 30	15:15-16:05 暗闇 BOXING ★☆☆☆☆ 疋田 50	15:05-15:50 LES MILLS THE TRIP ★☆☆☆☆ 金子 45		15:15-15:45 LES MILLS RPM ★☆☆☆☆ 金子 30	15:35-16:20 LES MILLS THE TRIP ★☆☆☆☆ 金子 45
15:30	16:15-17:00 LES MILLS THE TRIP ★☆☆☆☆ 金子 45	16:35-17:20 LES MILLS THE TRIP ★☆☆☆☆ 金子 45	16:20-16:50 LES MILLS RPM ★☆☆☆☆ 金子 30		16:15-17:00 LES MILLS THE TRIP ★☆☆☆☆ 金子 45	16:50-17:20 暗闇BOXING BASIC ★☆☆☆☆ 疋田 30
16:30	17:25-18:15 LES MILLS RPM ★☆☆☆☆ 金子 50	18:00-18:30 UBOUND RADICAL FITNESS ★☆☆☆☆ 近藤 30	17:10-17:55 LES MILLS THE TRIP ★☆☆☆☆ 金子 45		17:15-17:45 LES MILLS RPM ★☆☆☆☆ 金子 30	17:45-18:15 LES MILLS RPM ★☆☆☆☆ 金子 30
17:30	18:45-19:30 LES MILLS THE TRIP ★☆☆☆☆ 金子 45	19:00-19:30 BOXING ★☆☆☆☆ 疋田 30	18:20-19:10 BOXING ★☆☆☆☆ 疋田 50		18:15-19:05 暗闇 BOXING ★☆☆☆☆ 疋田 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	19:40-20:25 LES MILLS RPM ★☆☆☆☆ 金子 45		19:35-20:20 LES MILLS BODYPUMP ★☆☆☆☆ 金子 45	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	20:50-21:35 LES MILLS THE TRIP ★☆☆☆☆ 金子 45		20:50-21:35 LES MILLS THE TRIP ★☆☆☆☆ 馬場 45	21:00-21:30 暗闇BOXING BASIC ★☆☆☆☆ 竹内 30
20:30						
21:30						

バーチャルプログラム

日曜・祝日 STUDIO TIME SCHEDULE 11月

	3日 FRI	5日 SUN	12日 SUN	19日 SUN	26日 SUN
10:30	10:30-11:15 YOGA ★★★★★ 野田 45	10:30-11:00 暗闘BOXING BASIC ★★★★★ 疋田 30	10:30-11:00 LES MILLS sprint ★★★★★ 30	10:30-11:15 ピラティス ★★★★★ 清水 45	10:30-11:15 LES MILLS THE TRIP ★★★★★ 45
11:30					
12:30	11:45-12:15 LES MILLS sprint ★★★★★ 30	11:30-12:15 LES MILLS THE TRIP ★★★★★ 45	11:30-12:20 BOXING ★★★★★ 疋田 50	11:45-12:15 暗闘BOXING BASIC ★★★★★ 疋田 30	11:45-12:30 YOGA ★★★★★ 野田 45
13:30	12:45-13:35 BOXING ★★★★★ 疋田 50	12:45-13:30 LES MILLS BODYPUMP ★★★★★ 金子 45	12:50-13:35 YOGA ★★★★★ 野田 45	12:45-13:30 LES MILLS THE TRIP ★★★★★ 45	13:00-13:50 暗闘 BOXING ★★★★★ 疋田 50
14:30	14:05-14:55 暗闘 BOXING ★★★★★ 金子 50	14:00-14:50 BOXING ★★★★★ 疋田 50	14:05-14:50 LES MILLS RPM ★★★★★ 金子 45	14:00-14:45 LES MILLS BODYPUMP ★★★★★ 金子 45	14:20-15:05 LES MILLS THE TRIP ★★★★★ 金子 45
15:30	15:25-16:10 LES MILLS THE TRIP ★★★★★ 45	15:20-16:05 YOGA ★★★★★ 野田 45	15:20-15:50 BOXING ★★★★★ 疋田 30	15:15-16:05 BOXING ★★★★★ 疋田 50	15:25-16:15 LES MILLS RPM ★★★★★ 50
16:30	16:40-17:10 BOXING ★★★★★ 疋田 30	16:35-17:25 暗闘 BOXING ★★★★★ 金子 50	16:20-17:05 LES MILLS THE TRIP ★★★★★ 45	16:35-17:20 YOGA ★★★★★ 野田 45	16:45-17:15 BOXING ★★★★★ 疋田 30
17:30					
18:30	17:40-18:25 LES MILLS BODYPUMP ★★★★★ 金子 45	17:50-18:35 LES MILLS THE TRIP ★★★★★ 45	17:35-18:25 暗闘 BOXING ★★★★★ 金子 50	17:50-18:35 LES MILLS RPM ★★★★★ 金子 45	17:45-18:30 LES MILLS BODYPUMP ★★★★★ 金子 45

バーチャルプログラム

レッスン変更・担当者変更

- 11/4(土) 13:10~13:40 sprint
→ UBOND30(近藤)
- 11/6(月) 13:45~14:15 UBOUND30(近藤)
→ 13:45~14:30 BODY PUMP45(金子)
14:45~15:30 BODY PUMP45(金子)
→ 15:00~15:30 UBOUND30(近藤)