

STUDIO TIME SCHEDULE 1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 BODYCOMBAT 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	11:45-12:30 LES MILLS BODYBALANCE 竹内 ★★★★☆ 45	11:45-12:15 UBOUND RADICAL FITNESS 竹内 ★★★★☆ 30	11:50-12:20 STRONG NATION 神澤 ★★★★☆ 30		11:35-12:20 LES MILLS BODYCOMBAT 竹内 ★★★★☆ 45	11:45-12:30 LES MILLS THE TRIP 馬場 ★★★★☆ 45
12:30	13:00-13:30 LES MILLS RPM 金子 ★★★★☆ 30	12:45-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 竹内 ★★★★☆ 45	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	13:50-14:35 LES MILLS BODYBALANCE 馬場 ★★★★☆ 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 BODYPUMP 金子 ★★★★☆ 45
14:30	15:15-15:45 UBOUND RADICAL FITNESS 近藤 ★★★★☆ 30	15:00-15:50 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	15:35-16:05 LES MILLS RPM 金子 ★★★★☆ 30
15:30	16:15-17:00 LES MILLS THE TRIP 馬場 ★★★★☆ 45	16:10-16:40 LES MILLS RPM 馬場 ★★★★☆ 30	16:20-17:05 LES MILLS BODYPUMP 馬場 ★★★★☆ 45		16:15-16:45 LES MILLS BODYCOMBAT 馬場 ★★★★☆ 30	16:35-17:05 暗闇BOXING BASIC 疋田 ★★★★☆ 30
16:30	17:30-18:15 LES MILLS BODYCOMBAT 馬場 ★★★★☆ 45	17:00-17:30 LES MILLS BODYPUMP 馬場 ★★★★☆ 30	17:25-17:55 LES MILLS RPM 馬場 ★★★★☆ 30		17:15-17:45 LES MILLS RPM 馬場 ★★★★☆ 30	17:30-18:00 LES MILLS BODYPUMP 馬場 ★★★★☆ 30
17:30	18:45-19:30 LES MILLS THE TRIP 金子 ★★★★☆ 45	18:00-18:30 UBOUND RADICAL FITNESS 近藤 ★★★★☆ 30	18:20-19:10 BOXING 疋田 ★★★★☆ 50		18:15-19:05 暗闇 BOXING 疋田 ★★★★☆ 50	18:20-19:20 LES MILLS BODYBALANCE 馬場 ★★★★☆ 60
18:30	20:00-20:30 STRONG NATION 神澤 ★★★★☆ 30	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	19:45-20:15 UBOUND RADICAL FITNESS 竹内 ★★★★☆ 30
19:30	20:50-21:40 暗闇 BOXING 神澤 ★★★★☆ 50	21:10-21:40 STRONG NATION 神澤 ★★★★☆ 30	20:50-21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 馬場 ★★★★☆ 45		20:50-21:35 LES MILLS RPM 馬場 ★★★★☆ 45	20:45-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 竹内 ★★★★☆ 45
20:30						
21:30						

バーチャルプログラム

日曜・祝日 STUDIO TIME SCHEDULE 1月

	7日 SUN	8日 MON	14日 SUN	21日 SUN	28日 SUN
10:30	10:30-11:15 YOGA ★★★★★ 野田 45	10:30-11:15 LES MILLS BODYCOMBAT ★★★★★ 野田 45	10:30-11:00 UBOUND ★★★★★ 近藤 30	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ★★★★★ 野田 45	10:30-11:15 YOGA ★★★★★ 野田 45
11:30					
12:30	11:45-12:15 暗闘BOXING BASIC ★★★★★ 疋田 30	11:45-12:30 YOGA ★★★★★ 野田 45	11:30-12:00 BOXING ★★★★★ 疋田 30	11:45-12:15 暗闘BOXING BASIC ★★★★★ 疋田 30	11:45-12:15 BOXING ★★★★★ 疋田 30
13:30	12:45-13:30 LES MILLS THE TRIP ★★★★★ 金子 45	13:00-13:30 BOXING ★★★★★ 疋田 30	12:30-13:15 LES MILLS BODYCOMBAT ★★★★★ 野田 45	12:45-13:30 LES MILLS BODYPUMP ★★★★★ 金子 45	12:45-13:30 LES MILLS THE TRIP ★★★★★ 金子 45
14:30	14:00-14:50 BOXING ★★★★★ 疋田 50	14:00-14:45 LES MILLS BODYPUMP ★★★★★ 金子 45	13:45-14:30 LES MILLS RPM ★★★★★ 金子 45	14:00-14:45 YOGA ★★★★★ 野田 45	14:00-14:45 LES MILLS BODYPUMP ★★★★★ 野田 45
15:30	15:20-16:05 LES MILLS BODYCOMBAT ★★★★★ 野田 45	15:15-16:00 LES MILLS BODYBALANCE ★★★★★ 野田 45	15:00-15:45 YOGA ★★★★★ 野田 45	15:15-16:00 LES MILLS BODYCOMBAT ★★★★★ 野田 45	15:15-16:05 BOXING ★★★★★ 疋田 50
16:30	16:35-17:20 LES MILLS BODYPUMP ★★★★★ 金子 45	16:30-17:20 BOXING ★★★★★ 疋田 50	16:15-17:05 BOXING ★★★★★ 疋田 50	16:30-17:20 BOXING ★★★★★ 疋田 50	16:35-17:05 LES MILLS RPM ★★★★★ 金子 30
17:30					
18:30	17:50-18:20 LES MILLS RPM ★★★★★ 金子 30	17:50-18:35 LES MILLS THE TRIP ★★★★★ 金子 45	17:35-18:20 LES MILLS BODYPUMP ★★★★★ 金子 45	17:50-18:35 LES MILLS RPM ★★★★★ 金子 45	17:35-18:20 LES MILLS BODYPUMP ★★★★★ 金子 45

レッスン変更・担当者変更

●1/22(月) 15:15~16:15 UBOUND30(近藤)

→ BODY COMBAT30(VIRTUAL)