

STUDIO TIME SCHEDULE 10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
9:30	9:45-10:15 LES MILLS CORE 30min VIRTUAL	9:45-10:15 LES MILLS BODYATTACK 30min VIRTUAL	9:45-10:15 LES MILLS CORE 30min VIRTUAL		9:45-10:15 LES MILLS BODYPUMP 30min VIRTUAL	9:45-10:15 LES MILLS BODYCOMBAT 30min VIRTUAL
10:30	10:30-11:15 エンジョイ エアロ 45min 北市	10:30-11:15 YOGA 45min 野田	10:30-11:00 中級 暗闇 BOXING 30min 神澤		10:30-11:00 LES MILLS DANCE 30min VIRTUAL	10:30-11:15 ヨガティス 45min 馬場
11:30	11:35-12:20 LES MILLS BODYBALANCE 45min 竹内	11:35-12:05 UBOUND RADICAL FITNESS 30min 竹内	11:20-12:05 LES MILLS DANCE 45min VIRTUAL		11:15-12:00 LES MILLS BODYBALANCE 45min 竹内	11:35-12:05 LES MILLS RPM 30min 馬場
12:30	12:40-13:10 LES MILLS BODYCOMBAT 30min 竹内	12:25-13:10 LES MILLS BODYCOMBAT 45min 竹内	12:25-12:55 LES MILLS BODYPUMP 30min 金子		12:20-12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 30min 竹内	12:25-13:15 上級 BOXING 50min 疋田
13:30	13:30-14:00 UBOUND RADICAL FITNESS 30min 小谷	13:30-14:00 初級 BOXING 30min 疋田	13:15-13:45 LES MILLS RPM 30min 金子		13:10-13:55 LES MILLS BODYPUMP 45min 清水	13:35-14:35 フラダンス 60min 谷口
14:30	14:20-15:05 LES MILLS BODYATTACK 45min VIRTUAL	14:20-15:20 LES MILLS BODYBALANCE 60min VIRTUAL	14:05-14:50 YOGA 45min 野田		14:15-15:00 ピラティス 45min 清水	14:55-15:25 LES MILLS RPM 30min 金子
15:30	15:20-16:05 LES MILLS BODYPUMP 45min VIRTUAL	15:30-16:15 LES MILLS THE TRIP 45min VIRTUAL	15:10-15:55 LES MILLS CORE 45min VIRTUAL		15:15-15:45 LES MILLS BODYATTACK 30min VIRTUAL	15:45-16:30 LES MILLS BODYPUMP 45min 金子
16:30	16:15-17:00 LES MILLS THE TRIP 45min VIRTUAL	16:25-16:55 LES MILLS BODYPUMP 30min VIRTUAL	16:05-16:35 LES MILLS BODYATTACK 30min VIRTUAL		16:00-16:50 上級 暗闇 BOXING 50min 疋田	16:50-17:20 初級 暗闇 BOXING 30min 疋田
17:30	17:10-18:10 LES MILLS BODYBALANCE 60min VIRTUAL	17:05-17:50 LES MILLS DANCE 45min VIRTUAL	16:45-17:45 LES MILLS BODYPUMP 60min VIRTUAL 10月2日は BODYPUMP		17:10-17:40 LES MILLS CORE 30min VIRTUAL	17:40-18:40 LES MILLS BODYBALANCE 60min VIRTUAL
18:30	18:30-19:15 LES MILLS BODYPUMP 45min 金子	18:10-18:40 UBOUND RADICAL FITNESS 30min 小谷	18:00-18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 30min 金子		18:00-18:30 初級 BOXING 30min 疋田	19:00-19:30 UBOUND RADICAL FITNESS 30min 竹内
19:30	19:35-20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 45min 金子	19:00-19:50 上級 BOXING 50min 疋田	18:50-19:40 上級 暗闇 BOXING 50min 疋田		18:50-19:20 LES MILLS RPM 30min 馬場	19:45-20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45min 竹内
20:30	20:40-21:30 上級 暗闇 BOXING 50min 神澤	20:10-20:40 STRONG NATION 30min 神澤	20:00-20:30 中級 BOXING 30min 疋田		19:40-20:25 LES MILLS BODYPUMP 45min 金子	20:45-21:30 LES MILLS CORE 45min VIRTUAL
21:30	20:45-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45min 金子	21:00-21:30 中級 暗闇 BOXING 30min 神澤	20:45-21:30 LES MILLS THE TRIP 45min VIRTUAL		20:45-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45min 金子	

C
L
O
S
E

10月4日は
THE TRIP

IXGYM STUDIO BATTLE 木曳野

日曜・祝日 STUDIO TIME SCHEDULE 10月

	10月6日(日) SUN	10月13日(日) SUN	10月14日(月) MON	10月20日(日) SUN	10月27日(日) SUN
9:30					
	9:45-10:15 LES MILLS BODYCOMBAT 30min VIRTUAL	9:45-10:15 LES MILLS CORE 30min VIRTUAL	9:45-10:15 LES MILLS BODYPUMP 30min VIRTUAL	9:45-10:15 LES MILLS BODYATTACK 30min VIRTUAL	9:45-10:15 LES MILLS BODYCOMBAT 30min VIRTUAL
10:30	10:30-11:00 LES MILLS CORE 30min VIRTUAL	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE 45min 竹内	10:30-11:00 UBOUND RADICAL FITNESS 30min 竹内	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE 45min 竹内	10:30-11:15 LES MILLS DANCE 45min VIRTUAL
11:30	11:30-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT ANNIVERSARY EVENT 60min 竹内・金子	11:35-12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 30min 竹内	11:20-12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 45min 竹内	11:35-12:05 UBOUND RADICAL FITNESS 30min 竹内	11:35-12:20 YOGA 45min 野田
12:30		12:25-12:55 初級 暗闇 BOXING 30min 足田	12:25-13:10 LES MILLS BODYBALANCE 45min VIRTUAL	12:25-13:10 LES MILLS BODYCOMBAT 45min 金子	12:40-13:10 中級 BOXING 30min 足田
13:30	13:00-13:45 LES MILLS BODYBALANCE 45min VIRTUAL	13:15-14:00 LES MILLS BODYPUMP 45min 金子	13:30-14:20 上級 暗闇 BOXING 50min 神澤	13:30-14:00 初級 暗闇 BOXING 30min 足田	13:30-14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45min 金子
14:30	14:05-14:35 中級 BOXING 30min 足田	14:20-15:05 LES MILLS DANCE 45min VIRTUAL	14:40-15:25 LES MILLS BODYATTACK 45min VIRTUAL	14:20-15:05 YOGA 45min 野田	14:35-15:20 LES MILLS CORE 45min VIRTUAL
15:30	14:55-15:40 LES MILLS BODYPUMP 45min VIRTUAL	15:25-16:10 YOGA 45min 野田	15:35-16:20 LES MILLS THE TRIP 45min VIRTUAL	15:25-16:15 上級 BOXING 50min 足田	15:30-16:15 LES MILLS THE TRIP 45min VIRTUAL
16:30	16:00-16:50 上級 BOXING 50min 足田	16:30-17:20 上級 BOXING 50min 足田	16:40-17:25 LES MILLS BODYCOMBAT 45min 金子	16:35-17:20 LES MILLS BODYPUMP 45min 金子	16:35-17:25 上級 BOXING 50min 足田
17:30	17:10-17:40 LES MILLS RPM 30min 金子				
18:30	18:00-18:30 LES MILLS DANCE 30min VIRTUAL	17:40-18:25 LES MILLS BODYCOMBAT 45min 金子	17:45-18:30 LES MILLS BODYPUMP 45min 金子	17:40-18:25 LES MILLS THE TRIP 45min VIRTUAL	17:45-18:30 LES MILLS BODYPUMP 45min 金子

日付	時間	プログラム	IR	時間	プログラム	IR
10月7日(月)	13:30~14:00	UBOUND30	小谷 →	13:30~14:00	DANCE30	VIRTUAL
10月9日(水)	14:05~14:50	YOGA45	野田 →	14:05~14:50	BODYBALANCE45	VIRTUAL
10月12日(土)	10:30~11:15	ヨガティス	馬場 →	10:30~11:15	BODYBALANCE45	VIRTUAL
10月12日(土)	11:35~12:20	THE TRIP45	馬場 →	11:35~12:20	THE TRIP45	VIRTUAL
10月19日(土)	10:30~11:15	ヨガティス	馬場 →	10:30~11:15	BODYBALANCE45	VIRTUAL
10月19日(土)	11:35~12:20	THE TRIP45	馬場 →	11:35~12:20	THE TRIP45	VIRTUAL
10月26日(土)	12:25~13:25	フラダンス	谷口 →	12:25~13:25	BODYCOMBAT60	VIRTUAL