FIT-AERO 徳島沖浜店 レッスンスケジュール① LesMILLS

こちらのスケジュールは11月より開始分です。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	0:00-00:45 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	0:00-00:30 LesMILLS DANCE ダンス	0:00-00:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	0:00-00:45 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	0:00-00:30 LesMILLS DANCE ダンス	0:00-00:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ
1:00	1:00-1:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	1:00-1:45 LesMILLS DANCE ダンス	1:00-1:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	1:00-1:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	1:00-1:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	1:00-1:45 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	1:00-1:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技
2:00	2:00-2:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	2:00-2:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	2:00-2:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	2:00-2:45 LesMILLS DANCE ダンス	2:00-2:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	2:00-2:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	2:00-2:45 LesMILLS DANCE ダンス
3:00	3:00-3:30 LesMILLS DANCE ダンス	3:00-3:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	3:00-3:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	3:00-3:45 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	3:00-3:30 LesMILLS DANCE ダンス	3:00-3:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	3:00-3:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO
4:00	4:00-4:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	4:00-4:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	4:00-4:45 LesMILLS DANCE ダンス	4:00-4:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	4:00-4:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	4:00-4:30 LesMILLS DANCE ダンス	4:00-4:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ
5:00	5:00-5:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	5:00-5:45 LesMILLS DANCE ダンス	5:00-5:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	5:00-5:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	5:00-5:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	5:00-5:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	5:00-5:30 LesMILLS DANCE ダンス
6:00	6:00-6:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	6:00-6:30 LesMILLS DANCE ダンス	6:00-6:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	6:00-6:30 LesMILLS DANCE ダンス	6:00-6:45 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	6:00-6:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	6:00-6:45 LesMILLS BODYATTACK CARDIO
7:00	7:00-7:30 LesMILLS DANCE ダンス	7:00-7:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	7:00-7:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	7:00-7:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	7:00-7:30 LesMILLS DANCE ダンス	7:00-7:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	7:00-7:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ
8:00	8:00-8:45 LesMILLS DANCE ダンス	8:00-8:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	8:00-8:30 LesMILLS DANCE ダンス	8:00-8:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	8:00-8:45 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	8:00-8:45 LesMILLS DANCE ダンス	8:00-8:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO
9:00	9:00-9:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	9:00-9:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	9:00-9:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	9:00-9:15 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	9:00-9:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	9:00-9:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	9:00-9:30 LesMILLS DANCE ダンス
10:00	10:00～10:45 セルフ整体 藤井	10:00～10:45 ハタヨガ MAI	10:00～10:45 HIPHOP Sachiko	10:00～11:00 バランスボール エクササイズ kiyomi	10:00～10:45 モーニングヨガ MAI	10:00～11:00 リラックスヨガ hinano	10:00～10:45 リラックスヨガ ASUKA
11:00	11:00～11:45 フジイズ ブートキャンプ 藤井	11:00～11:45 フローヨガ MAI	11:00～11:45 K-POP Sachiko	11:35-11:50 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	11:00～11:45 ビギナー ピラティス MAI	11:30-11:45 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	11:00～11:45 美ボディ エクササイズ ASUKA

FIT-AERO 徳島沖浜店 レッスンスケジュール② LesMILLS

こちらのスケジュールは11月より開始分です。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30 LesMILLS DANCE ダンス	12:00-12:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	12:00-12:45 LesMILLS DANCE ダンス	12:00～12:45 デトックスヨガ MAI	12:00-12:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	12:00-12:30 LesMILLS DANCE ダンス	12:00-12:45 LesMILLS BODYATTACK CARDIO
13:00	13:00-13:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	13:00～13:45 美ボディエクササイズ ASUKA	13:00～13:45 バレエ ASUKA	13:00～13:45 ハタヨガ MAI	13:00～13:45 ヨガ ASUKA	13:00-13:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	13:00-13:30 LesMILLS DANCE ダンス
14:00	14:00-14:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	14:00～14:45 リラックスヨガ ASUKA	14:00～14:45 ビギナーヨガ ASUKA	14:00-14:30 LesMILLS DANCE ダンス	14:00～14:45 バレエ ASUKA	14:00-14:45 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	14:00-14:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ
15:00	15:00-15:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	15:00-15:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	15:00～15:45 ハワイアンフラ Keiko	15:00-15:45 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	15:00～15:30 バレエヴァリエーション(女性限定) ASUKA	15:00-15:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	15:00-15:45 LesMILLS DANCE ダンス
16:00	16:00-16:45 LesMILLS DANCE ダンス	16:00-16:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	16:00～16:45 ハワイアンフラ Keiko	16:00-16:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	16:00～17:00 ヨガ 香菜	16:00-16:45 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	16:00-16:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO
17:00	17:00-17:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	17:00-17:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	17:00-17:45 LesMILLS DANCE ダンス	17:00-17:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	17:15-17:45 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	17:00-17:30 LesMILLS DANCE ダンス	17:00-17:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ
18:00	18:00-18:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	18:00-18:45 LesMILLS DANCE ダンス	18:00～18:45 ZUMBA Yoshimi	18:00～18:45 ハワイアンフラ AYUMI	18:00-18:15 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	18:00～18:45 パワーヨガ hinano	18:00～18:45 美尻ヨガ hinano
19:00	19:00-19:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	19:00～19:45 ZUMBA NAOKO	19:15～20:15 バレエ痩身 原田 ゆりえ	19:00～19:45 ハワイアンフラ AYUMI	19:00～20:00 バランスボールエクササイズ kiyomi	19:00-19:45 LesMILLS DANCE ダンス	19:00-19:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ
20:00	20:00-20:45 LesMILLS DANCE ダンス	20:00-20:30 LesMILLS DANCE ダンス	20:30-20:45 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	20:00-20:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	20:35-20:50 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	20:00-20:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	20:00-20:30 LesMILLS DANCE ダンス
21:00	21:00-21:30 LesMILLS DANCE ダンス	21:00-21:45 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	21:00-21:45 LesMILLS DANCE ダンス	21:00-21:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	21:00-21:45 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	21:00-21:45 LesMILLS DANCE ダンス	21:00-21:45 LesMILLS BODYATTACK CARDIO
22:00	22:00-22:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	22:00-22:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	22:00-22:30 LesMILLS DANCE ダンス	22:00-22:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	22:00-22:45 LesMILLS DANCE ダンス	22:00-22:45 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	22:00-22:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ
23:00	23:00-23:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	23:00-23:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	23:00-23:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	23:00-23:45 LesMILLS DANCE ダンス	23:00-23:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	23:00-23:45 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	23:00-23:45 LesMILLS DANCE ダンス