

STUDIO SCHEDULE

10月原店

FE

	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (日)
9:00						8:45~9:30 NAHO ファイドウ	9 : 00~9 : 45 Motoko 朝ヨガ
10:00	10 : 00~10 : 45 Motoko ストレッチポールヨガ		10 : 00~10 : 45 Motoko 朝ヨガ		10 : 00~11 : 00 Motoko 陰ヨガ		10 : 00~10 : 45 Motoko BODYBALANCE
11:00	11:00~11 : 45 Motoko BODYBALANCE	11 : 00~11 : 45 YUKO ZUMBA	11 : 00~11 : 45 Motoko BODYBALANCE	11 : 30~12 : 15 黒岩 MEGA DANZ®	11 : 45 ~12 : 30 恒川 BODYBALANCE		11:00~11 : 30 Motoko パワーヨガ
12:00		12 : 00~12 : 45 MINA BODY JAM		12 : 30~13 : 15 黒岩 ZUMBA			
13:00		13 : 00~14 : 00 MINA ダンスベーション&コレオ	13 : 00~14 : 00 maiko Let's JUMP	13 : 30~14 : 15 MINA LesMills DANCE	13 : 15~14:00 Yoko ピラティス		
14:00			14 : 15~15 : 00 YUKO ZUMBA	14 : 45~15 : 30 MAYA バレトン			
15:00	14 : 45~15 : 30 MAYA バレトン	15 : 15~16 : 00 NAHO ファイドウ			15 : 00~15 : 30 NAHO UBOUND®		
16:00		16 : 15~16 : 45 NAHO UBOUND®					
17:00						17 : 15~18 : 00 Motoko BODYBALANCE	
18:00			18 : 45~19 : 30 HIROMI やさしいフローヨガ			18 : 30~19 : 15 伊藤優綺 Les Mills Shapes	
19:00	19 : 00~19 : 45 黒岩 MEGA DANZ®	19 : 00~19 : 45 伊藤優綺 Les Mills Shapes	19 : 45~20 : 30 HIROMI アクティブフローヨガ	19 : 00~19 : 45 恒川 BODYCOMBAT45		19 : 30~20 : 00 伊藤優綺 BODYCOMBAT	
20:00	20 : 00~20 : 45 黒岩 ZUMBA	20 : 00~20 : 30 伊藤優綺 BODYCOMBAT		20 : 00~20 : 45 恒川 BODYBALANCE		20 : 15~20 : 45 伊藤優綺 LesMills DANCE	
21:00		20 : 45~21 : 15 伊藤優綺 LesMills DANCE					

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30 LES MILLS DANCE ダンス	0:00-00:30 LES MILLS DANCE ダンス	0:00-00:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	0:00-00:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	0:00-00:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	0:00-00:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	0:00-00:30 LES MILLS DANCE ダンス
1:00	1:00-1:30 LES MILLS DANCE ダンス	1:00-1:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	1:00-1:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	1:00-1:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	1:00-1:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	1:00-1:30 LES MILLS DANCE ダンス	1:00-1:30 LES MILLS DANCE ダンス
2:00	2:00-2:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	2:00-2:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	2:00-2:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	2:00-2:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	2:00-2:30 LES MILLS DANCE ダンス	2:00-2:30 LES MILLS DANCE ダンス	2:00-2:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技
3:00	3:00-3:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	3:00-3:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	3:00-3:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	3:00-3:30 LES MILLS DANCE ダンス	3:00-3:30 LES MILLS DANCE ダンス	3:00-3:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	3:00-3:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
4:00	4:00-4:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	4:00-4:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	4:00-4:30 LES MILLS DANCE ダンス	4:00-4:30 LES MILLS DANCE ダンス	4:00-4:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	4:00-4:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	4:00-4:30 GRIT CARDIO H.I.I.T
5:00	5:00-5:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	5:00-5:30 LES MILLS DANCE ダンス	5:00-5:30 LES MILLS DANCE ダンス	5:00-5:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	5:00-5:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	5:00-5:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	5:00-5:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO
6:00	6:00-6:30 LES MILLS DANCE ダンス	6:00-6:30 LES MILLS DANCE ダンス	6:00-6:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	6:00-6:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	6:00-6:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	6:00-6:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	6:00-6:30 LES MILLS DANCE ダンス
7:00	7:00-7:30 LES MILLS DANCE ダンス	7:00-7:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	7:00-7:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	7:00-7:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	7:00-7:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	7:00-7:30 LES MILLS DANCE ダンス	7:00-7:30 LES MILLS DANCE ダンス
8:00	8:00-8:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	8:00-8:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	8:00-8:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	8:00-8:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	8:00-8:30 LES MILLS DANCE ダンス	8:00-8:30 LES MILLS DANCE ダンス	8:00-8:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技
9:00	9:00-9:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	9:00-9:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	9:00-9:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	9:00-9:30 LES MILLS DANCE ダンス	9:00-9:30 LES MILLS DANCE ダンス	休講	休講
10:00	休講	10:00-10:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	休講	10:00-10:30 LES MILLS DANCE ダンス	休講	10:00-10:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	休講
11:00	休講	休講	休講	休講	休講	11:00-11:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	休講

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30 LES MILLS DANCE ダンス	休 講	12:00-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	休 講	休 講	12:00-12:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	12:00-12:30 LES MILLS DANCE ダンス
13:00	13:00-13:30 LES MILLS DANCE ダンス	休 講	休 講	休 講	休 講	13:00-13:30 LES MILLS DANCE ダンス	13:00-13:30 LES MILLS DANCE ダンス
14:00	14:00-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	休 講	休 講	休 講	休 講	14:00-14:30 LES MILLS DANCE ダンス	14:00-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技
15:00	休 講	休 講	休 講	休 講	休 講	15:00-15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	15:00-15:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
16:00	16:00-16:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	休 講	16:00-16:30 LES MILLS DANCE ダンス	16:00-16:30 LES MILLS DANCE ダンス	16:00-16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	16:00-16:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	16:00-16:30 GRIT CARDIO H.I.I.T
17:00	17:00-17:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	17:00-17:30 LES MILLS DANCE ダンス	17:00-17:30 LES MILLS DANCE ダンス	17:00-17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	17:00-17:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	休 講	17:00-17:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO
18:00	18:00-18:30 LES MILLS DANCE ダンス	18:00-18:30 LES MILLS DANCE ダンス	18:00-18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	18:00-18:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	18:00-18:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	休 講	18:00-18:30 LES MILLS DANCE ダンス
19:00	休 講	休 講	休 講	休 講	19:00-19:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	休 講	19:00-19:30 LES MILLS DANCE ダンス
20:00	休 講	休 講	休 講	休 講	20:00-20:30 LES MILLS DANCE ダンス	休 講	20:00-20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技
21:00	21:00-21:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	休 講	21:00-21:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	休 講	21:00-21:30 LES MILLS DANCE ダンス	21:00-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	21:00-21:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
22:00	22:00-22:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	22:00-22:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	22:00-22:30 LES MILLS DANCE ダンス	22:00-22:30 LES MILLS DANCE ダンス	22:00-22:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	22:00-22:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	22:00-22:30 GRIT CARDIO H.I.I.T
23:00	23:00-23:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	23:00-23:30 LES MILLS DANCE ダンス	23:00-23:30 LES MILLS DANCE ダンス	23:00-23:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	23:00-23:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	23:00-23:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	23:00-23:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO