2022.5月 TimeTable

Style Fit　Style Fit　スタイルフィット盛岡　24時間365日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9：00	VIRTUAL barre 30 9:00〜9:30	VIRTUAL barre 30 9:00〜9:30	VIRTUAL CORE 30 9:00〜9:30	VIRTUAL CORE 30 9:00〜9:30	VIRTUAL barre 30 9:00〜9:30	VIRTUAL BODYBALANCE 30 9:00〜9:30	NEW VIRTUAL SH'BAM 30 9:00〜9:30
10：00	IR INSTRUCTOR ストレッチ&ヨガ うちだ 10:15〜10:50	ダイナミックフローヨガ しまづ 10:15〜11:00	担当変更 ストレッチ&ヨガ StyleFit スタッフ 10:15〜10:50	美ボディクス しまづ 10:15〜10:50	ストレッチ&ヨガ しまづ 10:15〜10:50	美ボディクス うちだ 10:15〜10:50	ダイナミックフローヨガ うちだ 10:15〜11:00
11：00	VIRTUAL CORE 30 11:00〜11:30 VIRTUAL BODYCOMBAT30 11:40〜12:10 VIRTUAL barre 30 12:20〜12:50 VIRTUAL THE TRIP45 13:05〜13:50	VIRTUAL BODYBALANCE 60 11:15〜12:15 VIRTUAL CORE 30 12:35〜13:05 VIRTUAL BODYCOMBAT30 13:25〜13:55	VIRTUAL BODYCOMBAT30 11:00〜11:30 NEW VIRTUAL SH'BAM 30 11:40〜12:10 NEW VIRTUAL BODYBALANCE 30 12:20〜12:50 VIRTUAL CORE 30 13:15〜13:45	VIRTUAL BODYBALANCE 30 11:00〜11:30 VIRTUAL CORE 30 11:40〜12:10 VIRTUAL BODYCOMBAT30 12:20〜12:50 VIRTUAL BODYBALANCE 45 13:00〜13:45	VIRTUAL CORE 30 11:00〜11:30 VIRTUAL BODYCOMBAT30 11:40〜12:10 VIRTUAL sprint 30 12:25〜12:55 VIRTUAL THE TRIP45 13:05〜13:50	VIRTUAL BODYCOMBAT30 11:15〜11:45 VIRTUAL CORE 30 11:55〜12:25 NEW VIRTUAL SH'BAM 30 12:35〜13:05 VIRTUAL sprint 30 13:20〜13:50	VIRTUAL BODYCOMBAT30 11:15〜11:45 VIRTUAL CORE 30 11:55〜12:25 VIRTUAL barre 30 12:35〜13:05 VIRTUAL RPM 30 13:20〜13:50
14：00	VIRTUAL sprint 30 14:20〜14:50 VIRTUAL RPM 30 15:30〜16:00	VIRTUAL barre 30 14:20〜14:50 VIRTUAL BODYBALANCE 45 15:30〜16:15	VIRTUAL THE TRIP45 14:20〜15:05 VIRTUAL sprint 30 16:00〜16:30	VIRTUAL BODYCOMBAT30 14:10〜14:40 NEW VIRTUAL SH'BAM 30 15:00〜15:30 VIRTUAL CORE 30 16:10〜16:40	VIRTUAL RPM 30 14:10〜14:40 VIRTUAL sprint 30 15:00〜15:30 VIRTUAL THE TRIP45 16:00〜16:45	VIRTUAL THE TRIP45 14:00〜14:45 VIRTUAL RPM 30 15:00〜15:30 VIRTUAL THE TRIP45 16:00〜16:45	VIRTUAL THE TRIP45 14:00〜14:45 VIRTUAL sprint 30 15:00〜15:30 VIRTUAL THE TRIP45 16:00〜16:45
17：00	VIRTUAL sprint 30 16:30〜17:00 VIRTUAL RPM 30 17:10〜17:40	VIRTUAL CORE 30 16:50〜17:20 VIRTUAL BODYCOMBAT30 17:30〜18:00	VIRTUAL RPM 30 17:00〜17:30 VIRTUAL THE TRIP45 17:40〜18:25	VIRTUAL BODYBALANCE 30 16:50〜17:20 VIRTUAL BODYCOMBAT30 17:30〜18:00	VIRTUAL RPM 30 17:10〜17:40 VIRTUAL THE TRIP45 17:50〜18:35	VIRTUAL barre 30 17:30〜18:00 VIRTUAL BODYBALANCE 30 18:10〜18:40	VIRTUAL BODYBALANCE 60 17:40〜18:40
18：00	VIRTUAL THE TRIP45 17:50〜18:35	VIRTUAL barre 30 18:10〜18:40	VIRTUAL sprint 30 18:35〜19:05	VIRTUAL barre 30 18:10〜18:40	VIRTUAL BODYBALANCE 30 18:50〜19:20	VIRTUAL CORE 30 18:50〜19:20	VIRTUAL CORE 30 18:50〜19:20
19：00	VIRTUAL BODYBALANCE 30 18:50〜19:20	VIRTUAL CORE 30 18:50〜19:20	VIRTUAL RPM 30 19:15〜19:45	時間変更 VIRTUAL BODYCOMBAT45 19:05〜19:50	VIRTUAL CORE 30 19:30〜20:00	VIRTUAL BODYCOMBAT30 19:30〜20:00	VIRTUAL BODYCOMBAT30 19:30〜20:00
20：00	VIRTUAL CORE 30 19:30〜20:00	NEW VIRTUAL SH'BAM 30 19:30〜20:00					
21：00	IR INSTRUCTOR BODYCOMBAT 30 ひらの 20:15〜20:45	美ボディクス ささき 20:15〜20:50	ダイナミックフローヨガ うちだ 20:15〜21:00	ストレッチ&ヨガ ささき 20:15〜20:50	自重トレーニング ふくうら 20:15〜20:50	自重トレーニング ふくうら 20:15〜20:50	担当変更 ストレッチ&ヨガ StyleFit スタッフ 20:15〜20:50
22：00	VIRTUAL CORE 30 21:30〜22:00	VIRTUAL BODYCOMBAT30 21:30〜22:00	VIRTUAL barre 30 21:30〜22:00	VIRTUAL CORE 30 21:30〜22:00	VIRTUAL BODYCOMBAT30 21:30〜22:00	VIRTUAL CORE 30 21:30〜22:00	VIRTUAL barre 30 21:30〜22:00

プログラム紹介

BODYBALANCE
ヨガ・太極拳・ピラティスをおこなうクラスです。

BODYCOMBAT
ボクシング・空手・テコンドーを組み合わせたクラスです。

CORE
チューブを使った体幹トレーニングのクラスです。

SH'BAM
音楽に乗って体を動かすダンス系ワークアウトです。

RPM
バイクを使った有酸素運動のクラスです。

sprint
バイクを使ったインターバルトレーニングのクラスです。

THE TRIP
バーチャル映像で旅に出るバイクを使ったクラスです。

barre
クラシックバレエを取り入れたクラスです。

美ボディクス
美しい身体を作る女性向けのトレーニングです。

ストレッチ&ヨガ
ヨガを取り入れた初心者向けのクラスです。

ダイナミックフローヨガ
ヨガのポーズを連続的にとる
初級から中級者向けのクラスです。

自重トレーニング
自分の体重を負荷にして行う筋力トレーニングです。

IR INSTRUCTOR
インストラクターがついたクラスです
1回300円（税込）
※ フロントにてお支払いください。
※ 担当スタッフは予告なく変更になる場合があります。

zoom
オンラインでご参加は無料です。
ZOOMアプリをダウンロードし、ホームページからログインしてください。