

# 2022.9月 TimeTable

気持ちが高く、カラダが軽く。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	家トレ教室 9:30~9:45 / みやざき	家トレ教室 (認知症予防) 9:30~9:45 / NFスタッフ	ストレッチ&ヨガ 9:30~10:00 / NFスタッフ	家トレ教室 9:30~9:45 / みやざき	家トレ教室 (認知症予防) 9:30~9:45 / かばら		
10:00	<b>YOGA 45</b> / みやざき 10:00~10:45	ストレッチ&ヨガ / NFスタッフ 10:00~10:45	<b>ZUMBA</b> / みやざき 10:15~11:00	<b>YOGA 45</b> / みやざき 10:00~10:45	<b>LES MILLS BODYBALANCE 45</b> / かばら 10:00~10:45	<b>RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45</b> 9:50~10:35	<b>RADICAL VIRTUAL HYPER C 30</b> <b>New</b> 10:00~10:30
11:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT 45</b> <b>New</b> / かばら 11:15~12:00	<b>UBOUND 45</b> / すぎさわ 11:15~12:00	<b>LES MILLS BODYATTACK 30</b> / NFスタッフ 11:25~11:55	<b>LES MILLS BODYCOMBAT 45</b> / かばら 11:15~12:00	<b>ZUMBA</b> / みやざき 11:15~12:00	<b>LES MILLS BODYATTACK 45</b> / NFスタッフ 11:00~11:45	<b>LES MILLS BODYATTACK 45</b> / すぎさわ 11:00~11:45
12:00	<b>RADICAL VIRTUAL POWER 45</b> 12:15~13:00					<b>RADICAL VIRTUAL POWER 45</b> 12:15~13:00	<b>RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45</b> 12:15~13:00
13:00							
14:00	<b>RADICAL VIRTUAL UBOUND 30</b> 13:30~14:00	家トレ教室 / NFスタッフ 13:30~13:50	ウェルカムステップ 20 / むらた 13:25~13:45	<b>WARM ウォームスタジオ</b> ストレッチ&筋膜リリース 30 13:30~14:00 / NFスタッフ	<b>WARM ウォームスタジオ</b>	<b>ZUMBA</b> / みやざき 13:30~14:15	<b>RADICAL VIRTUAL UBOUND 30</b> 13:20~13:50
15:00	<b>WARM ウォームスタジオ</b> <b>LES MILLS BODYBALANCE 60</b> / むらた 14:30~15:30	<b>LES MILLS BODYCOMBAT 45</b> / むらた 14:20~15:05	<b>RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45</b> 14:15~15:00	<b>LES MILLS BODYBALANCE 60</b> / みやざき 14:30~15:30	<b>LES MILLS BODYBALANCE 60</b> / みやざき 14:30~15:30	<b>UBOUND 30</b> / すぎさわ 14:40~15:10	<b>ZUMBA</b> / みやざき 14:20~15:05
16:00		<b>RADICAL VIRTUAL STRETCHING 15</b> 15:30~15:45	<b>RADICAL VIRTUAL STRETCHING 15</b> 15:20~15:35	<b>RADICAL VIRTUAL STRETCHING 15</b> 16:00~16:15	<b>RADICAL VIRTUAL STRETCHING 15</b> 16:00~16:15	<b>RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45</b> 15:40~16:25	<b>WARM ウォームスタジオ</b> <b>LES MILLS BODYBALANCE 45</b> / みやざき 15:45~16:30
17:00		<b>RADICAL VIRTUAL HYPER C 30</b> 16:00~16:30	<b>RADICAL VIRTUAL HYPER C 30</b> 15:50~16:20	<b>RADICAL VIRTUAL HYPER C 30</b> 16:30~17:00		<b>RADICAL VIRTUAL HYPER C 30</b> 17:05~17:35	
18:00	<b>RADICAL VIRTUAL UBOUND 30</b> <b>New</b> 17:45~18:15	<b>WARM ウォームスタジオ</b> <b>LES MILLS BODYBALANCE 45</b> / むらた 17:45~18:30	<b>WARM ウォームスタジオ</b> <b>LES MILLS BODYBALANCE 45</b> / かばら 18:00~18:45	<b>RADICAL VIRTUAL UBOUND 30</b> 17:45~18:15	<b>RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45</b> 17:00~17:45	<b>RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45</b> 17:45~18:30	
19:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT 45</b> <b>New</b> / むらた 18:40~19:25	<b>LES MILLS BODYATTACK 45</b> / すぎさわ 18:55~19:40	<b>ZUMBA</b> / みやざき 19:10~19:55	<b>LES MILLS BODYATTACK 45</b> / むらた 18:40~19:25	<b>RADICAL VIRTUAL POWER 30</b> 18:00~18:30	<b>RADICAL VIRTUAL HYPER C 30</b> 18:40~19:10	<b>UBOUND 45</b> 18:55~19:40 / すぎさわ
20:00	<b>ZUMBA</b> / ぬかり 19:50~20:35	<b>UBOUND 30</b> / すぎさわ 20:05~20:35	<b>LES MILLS BODYCOMBAT 45</b> / むらた 20:15~21:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT 45</b> / むらた 19:50~20:35	<b>UBOUND 45</b> <b>New</b> / すぎさわ 19:45~20:30	<b>LES MILLS BODYATTACK 30</b> / すぎさわ 20:10~20:40	
21:00	<b>RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45</b> 21:00~21:45	<b>RADICAL VIRTUAL HYPER C 30</b> 21:00~21:30	<b>RADICAL VIRTUAL HYPER C 15</b> 21:20~21:35	<b>RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45</b> 21:00~21:45	<b>RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45</b> 21:00~21:45	<b>RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45</b> 21:00~21:45	
22:00							

**初心者マーク**  
入会間もない方や、もう一度基礎から見たい方が対象です。

**脂肪燃焼マーク**  
マークの数が多いほど、運動による脂肪燃焼効果が高いことを表しています。

**筋肉マーク**  
マークの数が多いほど、筋力トレーニングの強度が高いことを表しています。

**WARM HOT**  
ウォームスタジオは約28度、ホットスタジオは約38度に室温を設定しております。

20 30 45 60 は時間 (分) 表示です。

- 【アタック系】
- 【ダンス系】
- 【カルチャー系】
- 【ヨガ・ピラティス系】
- 【パワーアップ系】
- 【からだバランス系】
- 【キッズ系】