

# 2022.8月 TimeTable

## 親子でエンジョイ! トランポリン 教室

◎毎週日曜日 (8月7日、21日、28日)

◎時間:10:00~10:30

担当: すきさわ みやざき

音楽に合わせて、楽しみながら『体力づくり』  
『バランス感覚の育成』が出来ますよ😊



	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		予約制	9:00	
10:00	<b>YOGA 45</b> / みやざき 10:00~10:45	ストレッチ&ヨガ 10:00~10:45 / NFスタッフ	<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	親子でエンジョイ! トランポリン 教室 10:00~10:30	10:00	
11:00	週替わりレッスン <b>BODYATTACK 30</b> 8/1 8/22 <b>BODYCOMBAT 30</b> 8/8 8/29 11:15~11:45 / NFスタッフ	<b>UBOUND 45</b> 11:15~12:00 / すきさわ	<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> / すきさわ 11:00~11:45		11:00
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	12:00	
13:00	<b>RADICAL VIRTUAL UBOUND 30</b> 13:30~14:00	家トレ教室 13:30~13:50 / NFスタッフ	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> 13:40~14:00 / NFスタッフ	<b>ZUMBA</b> / みやざき 13:30~14:15	<b>RADICAL VIRTUAL UBOUND 30</b> 13:20~13:50	13:00	
14:00	<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> 14:40~15:10 / すきさわ	<b>ZUMBA</b> / みやざき 14:20~15:05	14:00	
15:00		<b>RADICAL VIRTUAL STRETCHING 15</b> 15:30~15:45	<b>RADICAL VIRTUAL STRETCHING 15</b> 15:20~15:35				<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	15:00	
16:00		<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 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		16:00	
17:00		<b>WARM ウォームスタジオ</b>		<b>RADICAL VIRTUAL HYPER C 30</b> 16:30~17:00		<b>RADICAL VIRTUAL HYPER C 30</b> 17:05~17:35		17:00	
18:00	<b>UBOUND 30</b> 17:45~18:15 / すきさわ	<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		18:00	
19:00	<b>LES MILLS BODYATTACK 45</b> / むらた 18:40~19:25	<b>LES MILLS BODYATTACK 45</b> / すきさわ 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>UBOUND 45</b> 18:55~19:40 / すきさわ		19:00	
20:00	<b>ZUMBA</b> / むらた 19:50~20:35	<b>UBOUND 30</b> 20:05~20:35 / すきさわ	<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>RADICAL VIRTUAL HYPER C 30</b> New 18:40~19:10			20:00	
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>UBOUND 60</b> 19:35~20:35 / すきさわ	<b>LES MILLS BODYATTACK 30</b> / すきさわ 20:10~20:40		21:00	
22:00					<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、もう一度基礎から覚えたい方が対象です。

**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】