

2023.11月 TimeTable

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9 : 00	LES MILLS VIRTUAL barre 30 9:00~9:30 80	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 9:00~9:45 400 IR	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 9:00~9:30 300 IR	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 9:00~9:30 300 IR	LES MILLS VIRTUAL barre 30 9:00~9:30 80 IR	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 30 9:00~9:30 80 IR	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 45 9:15~10:00 40 IR
10 : 00	美ボディクス StyleFitスタッフ 10:15~10:50 80 IR	美ボディクス StyleFitスタッフ 10:15~10:50 80 IR	ダイナミック フローヨガ しまづ 10:15~11:00 80 IR	簡単 ストレッチ教室 10:15~10:25 簡単 筋トレ教室 10:25~10:45 すなごう IR	ストレッチ&ヨガ しまづ 10:15~10:50 80 IR	美ボディクス すなごう 10:15~10:50 80 IR	美ボディクス すなごう 10:20~10:55 80 IR
11 : 00	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 11:10~11:40 300	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 60 11:00~12:00 40	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 11:10~11:40 80	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 11:05~11:50 40	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 11:00~11:30 300	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 11:00~11:30 80	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 11:15~12:00 400
12 : 00	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 11:50~12:20 80	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 45 12:10~12:55 40	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 45 11:50~12:35 40	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 12:05~12:50 400	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 11:40~12:25 400	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 11:40~12:10 300	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 12:15~12:45 300
13 : 00	LES MILLS VIRTUAL barre 30 12:30~13:00 80	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 13:10~13:55 40	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 12:45~13:15 300	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 13:00~13:45 40	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 60 12:40~13:40 60	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 12:20~12:50 80	LES MILLS GRIT CARDIO 60 13:00~13:30 600
14 : 00	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:00~14:45 40	LES MILLS VIRTUAL barre 30 14:20~14:50 80	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 60 14:15~15:15 400	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 14:10~14:40 80	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:15~15:00 40	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 14:15~15:00 40	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 14:15~15:00 400
15 : 00	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 15:00~15:45 40	LES MILLS VIRTUAL CORE 15 15:00~15:15 300	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 15:00~15:30 80	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 15:00~15:30 80	LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 45 15:15~16:00 400	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 15:15~15:45 300	LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 45 15:15~16:00 400
16 : 00		LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 15:30~16:15 40	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 15:30~16:15 40	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 16:10~16:40 300		LES MILLS GRIT CARDIO 60 16:00~16:30 600	
17 : 00							
18 : 00	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 17:45~18:15 80	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 17:30~18:15 400	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 17:20~17:50 300	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 17:15~18:00 40	LES MILLS GRIT CARDIO 60 18:10~18:40 600	LES MILLS VIRTUAL barre 30 17:30~18:00 80	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 60 17:40~18:40 40
19 : 00	LES MILLS GRIT CARDIO 60 18:25~18:55 600	LES MILLS VIRTUAL barre 30 18:25~18:55 80	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 18:00~18:45 40	LES MILLS VIRTUAL barre 30 18:10~18:40 80	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 30 18:50~19:20 80	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 18:50~19:20 300	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 19:10~19:55 300
20 : 00	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 19:05~19:50 400	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 45 19:05~19:50 40	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 45 19:10~19:55 40	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 19:05~19:50 400	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 19:30~20:00 300	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 19:30~20:00 80	
21 : 00	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 20:05~20:35 300	ストレッチ&ヨガ さとう 20:15~20:50 80 IR	簡単 ストレッチ教室 20:15~20:25 簡単 筋トレ教室 20:25~20:45 すなごう IR	簡単 ストレッチ教室 20:15~20:25 簡単 筋トレ教室 20:25~20:45 すなごう IR	簡単 ストレッチ教室 20:15~20:25 簡単 筋トレ教室 20:25~20:45 すなごう IR	ストレッチ&ヨガ すなごう 20:15~20:50 80 IR	ストレッチ&ヨガ ひぐち 20:15~20:50 80 IR
22 : 00	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 21:05~21:50 40	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 21:05~21:50 400	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 21:05~21:50 40	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 21:05~21:35 300	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 21:05~21:50 400	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 21:05~21:35 300	LES MILLS VIRTUAL barre 30 21:05~21:35 80

プログラム紹介

BODYATTACK

カロリー燃焼を目指す人におすすめのワークアウトです。

BODYPUMP

バーベルを使用したウエイトトレーニングのクラスです。

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。

barre

クラシックバレエを取り入れたクラスです。

LES MILLS

GRIT

CARDIO

高強度インターバルトレーニングと呼ばれる、短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトです。

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。

IR

インストラクターが
ついたクラスです

※担当スタッフは予告なく変更になる場合があります。

オンラインでご参加は無料です。

zoom

ZOOMアプリをダウンロードし、ログインしてください。