

お盆タイムスケジュール (8/11 月 ~8/15 金)

11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)			
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ			
10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15	10:30~11:30 ベリーダンス 千葉 11:45~12:45 呼吸法ヨガ 越後 13:00~13:45 BODY PUMP45 平 14:00~15:00 BODY JAM60 木村 【スタッフ常駐時間】 10:00~20:00	10:30~11:15 BODY COMBAT45 新銀 11:30~12:15 ZUMBA 新銀 12:30~13:30 BODY JAM60 新銀 13:45~14:45 ピラティス 西館 15:00~16:00 ハワイフラ60 増田 【スタッフ常駐時間】 10:00~23:00 17:45~18:45 やさしい体ヨガ チカコ 19:00~20:00 BODY JAM60 楓 20:15~21:00 BODY ATTACK45 陽菜	10:30~11:15 オキシジエノ45 知春 11:30~12:15 ZUMBA 知春 12:30~13:30 ヨガ60 綾野 【スタッフ常駐時間】 10:00~23:00 19:00~19:45 BODY PUMP45 中花 20:00~21:00 BODY ATTACK60 内村 21:15~21:50 LesMills SHAPES 陽菜	10:30~11:30 ヨガ60 綾野 11:45~12:45 BODY COMBAT60 小川 13:00~14:00 フローヨガ NAOMI 【スタッフ常駐時間】 10:00~23:00 19:15~20:00 BODY COMBAT45 小川 20:15~21:00 BODY PUMP45 平	10:30~11:15 Disco World45 畠山 12:15~13:15 BODY PUMP60 小川 12:45~13:15 ベーシックステップ NAOMI 13:30~14:30 ヨガ60 NAOMI 14:45~15:30 エアロピックス45 NAOMI 【スタッフ常駐時間】 10:00~23:00 19:00~20:00 BODY BALANCE60 佐藤 20:15~21:00 BODY ATTACK45 内村	10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15	LESMILLS LesMILLS BODYPUMP ・体幹強化 ・脂肪の少ない健康な体作り ・骨の健康維持と促進 LESMILLS BODYCOMBAT ・体幹強化 ・瞬発力とバランス感覚の向上 ・強さとやる気を引き出す。 LESMILLS BODYBALANCE ・柔軟性UP 体幹強化 ・ストレス軽減・体力強化 LESMILLS CORE ・お腹とお尻の引き締め ・ケガの防止・強い体幹づくり LESMILLS BODYATTACK ・瞬発力の向上 ・脚力と背筋の向上 ・持久力の向上 LESMILLS DANCE ・新しいダンスの習得 ・カロリー消費・ストレス発散 LESMILLS BODYJAM ・カロリー消費 脂肪燃焼 ・持久力の向上・下肢筋の強化 LESMILLS tone ・柔軟性・バランス感覚アップ ・敏捷性の向上・体幹強化 LESMILLS Shapes ・お腹とお尻の引き締め ・カロリー消費 脂肪燃焼 ・ストレス発散