

お盆タイムスケジュール (8/11 月 ~ 8/15 金)

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

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	
10:30~11:30 ベリーダンス 千葉	10:30~11:15 BODY COMBAT45 新銀	10:30~11:15 オキシジェノ45 知春	10:30~11:30 ヨガ60 綾野	10:30~11:15 Disco World45 畑山	
11:45~12:45 呼吸法ヨガ 越後	11:30~12:15 ZUMBA 新銀	11:30~12:15 ZUMBA 知春	11:45~12:45 BODY COMBAT60 小川	12:15~13:15 BODY PUMP60 小川	
13:00~13:45 BODY PUMP45 平	12:30~13:30 BODY JAM60 新銀	12:30~13:30 ヨガ60 綾野	13:00~14:00 フローヨガ NAOMI	12:45~13:15 ベーシックステップ NAOMI	
14:00~15:00 BODY JAM60 木村	13:45~14:45 ピラティス 西館			13:30~14:30 ヨガ60 NAOMI	
	15:00~16:00 ハワイフラ60 増田			14:45~15:30 エアロビクス45 NAOMI	
【スタッフ常駐時間】 10:00~20:00	【スタッフ常駐時間】 10:00~23:00	【スタッフ常駐時間】 10:00~23:00	【スタッフ常駐時間】 10:00~23:00	【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	19:00~19:45 BODY PUMP45 中花	19:15~20:00 BODY COMBAT45 小川	19:00~20:00 BODY BALANCE60 佐藤	
	20:15~21:00 BODY ATTACK45 陽菜	20:00~21:00 BODY ATTACK60 内村	20:15~21:00 BODY PUMP45 平	20:15~21:00 BODY ATTACK45 内村	
		21:15~21:50 LesMiLLs SHAPES 陽菜			

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



LES MILLS
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



LES MILLS
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。



LES MILLS
BODYBALANCE
・柔軟性UP 体幹強化
・ストレス軽減・体力強化



LES MILLS
CORE
・お腹とお尻の引き締め
・ケガの防止・強い体幹づくり



LES MILLS
BODYATTACK
・瞬発力の向上
・脚力と背筋の向上
・持久力の向上



LES MILLS
DANCE
・新しいダンスの習得
・カロリー消費・ストレス発散



LES MILLS
BODYJAM
・カロリー消費 脂肪燃焼
・持久力の向上・下肢筋の強化



LES MILLS
tone
・柔軟性・バランス感覚アップ
・敏捷性の向上・体幹強化



LES MILLS
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