

2月 ボディ&バランス中島店 スタジオタイムスケジュール

LES MILLS

	月	火	水	木	金	土
10	10:10-11:00 ラテンフィットネス50VR 南幸恵	10:10-10:50 エアロボクシング40VR NON <b>NEW!!</b>	10:10-10:40 アップエアロ30Kao 10:45-11:15 ワクワクエアロ30Kao	10:10-10:50 はじめてエアロ40VR 田中咲百合 <b>NEW!!</b>	10:10-10:55 ハインバクト45 sota	10:15-10:30 酒井田奈々 朝の首肩ストレッチ15VR 10:40-11:20 はじめてエアロ40VR 田中咲百合 <b>NEW!!</b>
11	11:10-11:30 コンディショニングRyu20 11:35-11:55 コンディショニングRyu20	11:10-11:50 はじめてエアロ40VR 田中咲百合 <b>NEW!!</b>	11:20-11:35 首コリ・肩コリ解消 上半身ストレッチ15VR 枡谷豪一	11:00-11:50 初中級ステップ50VR 北川健太 <b>NEW!!</b>	11:10-11:55 スタイルアップヨガ45VR 佐藤おりえ	11:30-12:20 初級ダンスエアロ50VR 魚原大 <b>NEW!!</b>
12	12:00-12:40 はじめてエアロ40VR 田中咲百合 <b>NEW!!</b>	12:00-12:25 ココロとカラダが喜ぶ ポールストレッチ25VR 辻本あゆみ	11:40-11:50 セルライトつぶしストレッチ 10VR Shieka <b>NEW!!</b>	12:00-12:25 ココロとカラダが喜ぶ ポールストレッチ25VR 辻本あゆみ	12:00-12:20 美脚！股関節ストレッチ15VR 枡谷豪一	12:30-13:00 初めてステップ30VR 北川健太 <b>NEW!!</b>
13						13:10-13:20 Shieka セルライトつぶしストレッチ <b>NEW!!</b>
14						<b>NEW!!</b>
15	15:15-16:00 スタイルアップヨガ45VR 佐藤おりえ	15:15-16:00 体幹シェイプトレーニング45 Miho	15:15-15:45 初めてステップ30VR 北川健太 <b>NEW!!</b>	15:15-16:00 はじめてエアロ40VR 田中咲百合 <b>NEW!!</b>	15:15-16:00 カンタンボクササイズ45 Miho	
16	16:05-16:15 セルライトつぶしストレッチ 10VR Shieka <b>NEW!!</b>	16:05-16:15 肩・冷え性美ボディ10VR 田中咲百合	16:05-16:30 ポールストレッチ25VR 辻本あゆみ	16:05-16:15 肩・冷え性美ボディ10VR 田中咲百合	16:05-16:20 上半身ストレッチ15VR 枡谷豪一	
17	17:00-17:45 初級ダンスエアロ50VR 魚原大 <b>NEW!!</b>	17:00-17:45 入門エアロ45VR フジハラカズヤ <b>NEW!!</b>	17:00-17:30 魚原大 コアトレーニング30VR 17:40-17:50 Shieka <b>NEW!!</b> セルライトつぶしストレッチ	17:00-17:50 初中級ステップ50VR 北川健太 <b>NEW!!</b>	17:00-17:50 ラテンフィットネス50VR 南幸恵	
18	18:00-18:45 入門エアロ45VR フジハラカズヤ <b>NEW!!</b>	18:00-18:40 はじめてエアロ40VR 田中咲百合 <b>NEW!!</b>	18:00-18:50 初中級ステップ50VR 北川健太 <b>NEW!!</b>	18:00-18:50 初級ダンスエアロ50VR 魚原大 <b>NEW!!</b>	18:00-18:40 はじめてエアロ40VR 田中咲百合 <b>NEW!!</b>	黄色の枠は バーチャルプログラム 水色の枠は インストラクター
19	19:00-19:45 スタイルアップヨガ45VR 佐藤おりえ	19:00-19:45 初級ステップ45VR 高山英士 <b>NEW!!</b>	18:55-19:45 初級ダンスエアロ50VR 魚原大 <b>NEW!!</b>	19:00-19:40 はじめてエアロ40VR 田中咲百合 <b>NEW!!</b>	19:00-19:45 初級ステップ45VR 高山英士 <b>NEW!!</b>	