

時間	鳴子店スタジオレッスンスケジュール						
	月	火	水	木	金	土	日
9:00		9:00~9:45		9:00~9:45			
9:15		ボールリリース		リンパドレナージュ			
9:30	9:30~10:30	KAGAMI	09:30~10:15	KAGAMI			
9:45	アンチエイジングヨガ		Balance up'				09:45~10:30
10:00		10:00~10:45	HITOMI	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~11:00	美ボディメイク ヨガ
10:15	YUKO	バレトン		ダンスエクササイズ	ZUMBA	ピラティス	YUKO
10:30		KAGAMI	10:30~11:15	KAGAMI	REIKO		
10:45			マインドフルネスヨガ			HITOMI	
11:00	11:00~12:00	11:00~11:45	HITOMI	11:00~12:00	11:00~11:45		11:00~11:45
11:15	バレエ初級	BODY BURN!		バランスボール	ジャズダンス		美尻・体幹トレーニング
11:30		YUKO	11:30~12:15	エクササイズ	KAGAMI		きていみゆ
11:45	KIE		ZUMBA	SHIHO			
12:00		12:00~12:45	YURINA		12:00~12:45		12:00~13:00
12:15		パワーヨガ			姿勢調整ヨガ		HIP-HOP
12:30		yumiko	12:30~13:15		KAGAMI		
12:45	12:45~13:30		UTAGE FIT				きていみゆ
13:00	フィットネスフラ		YURINA	13:00~13:45			
13:15	REIKO			機能改善			
13:30		13:30~14:15		三浦啓子	13:30~14:15		
13:45	13:45~14:30	バランスボール			デトックス&リラックスヨガ		
14:00	初級エアロ	東仲理沙			MARIE		
14:15	REIKO						
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				19:00~19:45			
19:15				ZUMBA			
19:30				REIKO			
19:45							
20:00		20:00~20:45		20:00~20:45	20:00~20:45		
20:15		ベリーダンス		フィットネスフラ	パワーヨガ		
20:30		Lisa		REIKO	yumiko		
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-0:30 LesMILLS sprint	0:00-0:30 LesMILLS RPM	0:00-0:30 LesMILLS sprint	0:00-0:30 LesMILLS RPM	0:00-0:30 LesMILLS sprint	0:00-0:30 LesMILLS RPM	0:00-0:30 LesMILLS sprint
0:30	0:30-1:00 GRIT CARDIO H.I.I.T	0:30-1:00 LesMILLS DANCE ダンス	0:30-1:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	0:30-1:00 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	0:30-1:00 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	0:30-1:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	0:30-1:00 LesMILLS DANCE ダンス
1:00	1:00-1:45 LesMILLS THE TRIP	1:00-1:45 LesMILLS THE TRIP	1:00-1:45 LesMILLS THE TRIP	1:00-1:45 LesMILLS THE TRIP	1:00-1:45 LesMILLS THE TRIP	1:00-1:45 LesMILLS THE TRIP	1:00-1:45 LesMILLS THE TRIP
1:30							
2:00	2:00-2:30 LesMILLS RPM	2:00-2:30 LesMILLS sprint	2:00-2:30 LesMILLS RPM	2:00-2:30 LesMILLS sprint	2:00-2:30 LesMILLS RPM	2:00-2:30 LesMILLS sprint	2:00-2:30 LesMILLS RPM
2:30	2:30-3:00 LesMILLS DANCE ダンス	2:30-3:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	2:30-3:00 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	2:30-3:00 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	2:30-3:00 LesMILLS DANCE ダンス	2:30-3:00 GRIT CARDIO H.I.I.T	2:30-3:00 LesMILLS BODYATTACK CARDIO
3:00	3:00-3:30 LesMILLS sprint	3:00-3:30 LesMILLS RPM	3:00-3:30 LesMILLS sprint	3:00-3:30 LesMILLS RPM	3:00-3:30 LesMILLS sprint	3:00-3:30 LesMILLS RPM	3:00-3:30 LesMILLS sprint
3:30	3:30-4:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	3:30-4:00 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	3:30-4:00 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	3:30-4:00 LesMILLS DANCE ダンス	3:30-4:00 GRIT CARDIO H.I.I.T	3:30-4:00 LesMILLS DANCE ダンス	3:30-4:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技
4:00	4:00-4:45 LesMILLS THE TRIP	4:00-4:45 LesMILLS THE TRIP	4:00-4:45 LesMILLS THE TRIP	4:00-4:45 LesMILLS THE TRIP	4:00-4:45 LesMILLS THE TRIP	4:00-4:45 LesMILLS THE TRIP	4:00-4:45 LesMILLS THE TRIP
4:30							
5:00	5:00-5:30 LesMILLS RPM	5:00-5:30 LesMILLS sprint	5:00-5:30 LesMILLS RPM	5:00-5:30 LesMILLS sprint	5:00-5:30 LesMILLS RPM	5:00-5:30 LesMILLS sprint	5:00-5:30 LesMILLS RPM
5:30	5:30-6:00 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	5:30-6:00 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	5:30-6:00 LesMILLS DANCE ダンス	5:30-6:00 GRIT CARDIO H.I.I.T	5:30-6:00 LesMILLS DANCE ダンス	5:30-6:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	5:30-6:00 LesMILLS DANCE ダンス



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
6:00	6:00-6:30 LesMILLS sprint	6:00-6:30 LesMILLS RPM	6:00-6:30 LesMILLS sprint	6:00-6:30 LesMILLS RPM	6:00-6:30 LesMILLS sprint	6:00-6:30 LesMILLS RPM	6:00-6:30 LesMILLS sprint
6:30	6:30-7:00 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	6:30-7:00 LesMILLS DANCE ダンス	6:30-7:00 LesMILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	6:30-7:00 LesMILLS DANCE ダンス	6:30-7:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	6:30-7:00 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	6:30-7:00 LesMILLS BODYATTACK CARDIO
7:00	7:00-7:30 LesMILLS RPM	7:00-7:30 LesMILLS sprint	7:00-7:30 LesMILLS RPM	7:00-7:30 LesMILLS sprint	7:00-7:30 LesMILLS RPM	7:00-7:30 LesMILLS sprint	7:00-7:30 LesMILLS RPM
7:30	7:30-8:00 LesMILLS DANCE ダンス	7:30-8:00 LesMILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	7:30-8:00 LesMILLS DANCE ダンス	7:30-8:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	7:30-8:00 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	7:30-8:00 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	7:30-8:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技
8:00	8:00-8:45 LesMILLS THE TRIP	8:00-8:45 LesMILLS THE TRIP	8:00-8:45 LesMILLS THE TRIP	8:00-8:45 LesMILLS THE TRIP	8:00-8:45 LesMILLS THE TRIP	8:00-8:45 LesMILLS THE TRIP	8:00-8:45 LesMILLS THE TRIP
8:30							
9:00	9:00-9:30 休講	9:00-9:45 ボールリリース KAGAMI	9:00-9:30 休講	9:00-9:45 リンパ ドレナージュ KAGAMI	9:00-9:45 LesMILLS THE TRIP	9:00-9:30 LesMILLS DANCE ダンス	9:00-9:30 LesMILLS RPM
9:30	9:30-10:30 アンチエイジング ヨガ YUKO		9:30-10:15 Balance Up HITOMI			9:30-10:00 休講	09:45-10:30 美ボディメイク ヨガ YUKO
10:00		10:00-10:45 バレトン KAGAMI		10:00-10:45 ダンス エクササイズ KAGAMI	10:00-10:45 ZUMBA REIKO	10:00-11:00 ピラティス HITOMI	
10:30	10:30-11:00 休講		10:30-11:15 リフレッシュヨガ HITOMI				10:30-11:00 休講
11:00	11:00-12:00 バレエ初級 KIE	11:00-11:45 BODY BURN!! YUKO		11:00-12:00 バランスボール エクササイズ SHIHO	11:00-11:45 ジャズダンス KAGAMI	11:00-11:30 LesMILLS RPM	11:00-11:45 美尻・体幹 トレーニング
11:30			11:30-12:15 ZUMBA YURINA			11:30-12:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	きていみゆ



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30 LES MILLS RPM	12:00-12:45 パワーヨガ yumiko		12:00-12:30 LES MILLS sprint	12:00-12:45 姿勢調整ヨガ KAGAMI	12:00-12:30 LES MILLS sprint	12:00-13:00 HIP-HOP きていみゆ
12:30			12:30-13:15 UTAGE FIT YURINA	12:30-13:00 休講		12:30-13:00 LES MILLS DANCE ダンス	
13:00	12:45-13:30 フィットネスフラ REIKO	13:00-13:30 休講		13:00-13:45 機能改善 三浦啓子	13:00-13:30 休講	13:00-13:45 LES MILLS THE TRIP	13:00-13:45 LES MILLS THE TRIP
13:30		13:30-14:15 体幹強化 バランスボール 東仲梨沙	13:00-13:30 休講		13:30-14:15 デトックス & リラックスヨガ MARIE		
14:00	13:45-14:30 初級エアロ REIKO		14:00-14:30 LES MILLS sprint	14:00-14:30 LES MILLS RPM		14:00-14:30 LES MILLS RPM	14:00-14:30 LES MILLS sprint
14:30	14:30-15:00 休講	14:30-15:00 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	14:30-15:00 休講	14:30-15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	14:30-15:00 休講	14:30-15:00 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	14:30-15:00 LES MILLS DANCE ダンス
15:00	15:00-15:30 LES MILLS sprint	15:00-15:30 LES MILLS RPM	15:00-15:30 LES MILLS sprint	15:00-15:30 LES MILLS RPM	15:00-15:30 LES MILLS RPM	15:00-15:30 LES MILLS sprint	15:00-15:30 LES MILLS RPM
15:30	15:30-16:00 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	15:30-16:00 LES MILLS DANCE ダンス	15:30-16:00 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	15:30-16:00 LES MILLS DANCE ダンス	15:30-16:00 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	15:30-16:00 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	15:30-16:00 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T
16:00	16:00-16:45 LES MILLS THE TRIP	16:00-16:45 LES MILLS THE TRIP	16:00-16:45 LES MILLS THE TRIP	16:00-16:45 LES MILLS THE TRIP	16:00-16:45 LES MILLS THE TRIP	16:00-16:45 LES MILLS THE TRIP	16:00-16:45 LES MILLS THE TRIP
16:30							
17:00	17:00-17:30 LES MILLS DANCE ダンス	17:00-17:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	17:00-17:30 LES MILLS DANCE ダンス	17:00-17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	17:00-17:30 LES MILLS DANCE ダンス	17:00-17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	17:00-17:30 LES MILLS DANCE ダンス
17:30	17:30-18:00 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	17:30-18:00 LES MILLS DANCE ダンス	17:30-18:00 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	17:30-18:00 LES MILLS DANCE ダンス	17:30-18:00 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	17:30-18:00 LES MILLS GRIT CARDIO	17:30-18:00 LES MILLS BODYATTACK CARDIO

FIT-AERO 鳴子店レッスンスケジュール 18:00~ **LesMILLS**

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
18:00	18:00-18:45 LesMILLS THE TRIP	18:00-18:45 LesMILLS THE TRIP	18:00-18:45 LesMILLS THE TRIP	18:00-18:45 LesMILLS THE TRIP	18:00-18:45 LesMILLS THE TRIP	18:00-18:45 LesMILLS THE TRIP	18:00-18:45 LesMILLS THE TRIP
18:30							
19:00	19:00-19:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	19:00-19:30 LesMILLS DANCE ダンス	19:00-19:30 LesMILLS DANCE ダンス	19:00-19:45 ZUMBA	19:00-19:30 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	19:00-19:30 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	19:00-19:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技
19:30	19:30-20:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	19:30-20:00 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	19:30-20:00 LesMILLS DANCE ダンス	REIKO	19:30-20:00 LesMILLS DANCE ダンス	19:30-20:00 LesMILLS DANCE ダンス	19:30-20:00 LesMILLS BODYATTACK CARDIO
20:00	20:00-20:30 LesMILLS RPM	20:00-20:45 ベリーダンス Lisa	20:00-20:30 LesMILLS RPM	20:00-20:45 フィットネスフラ	20:00-20:45 パワーヨガ yumiko	20:00-20:30 LesMILLS sprint	20:00-20:30 LesMILLS RPM
20:30	20:30-21:00 LesMILLS DANCE ダンス		20:30-21:00 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	REIKO		20:30-21:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	20:30-21:00 LesMILLS DANCE ダンス
21:00	21:00-21:30 LesMILLS sprint	21:00-21:30 LesMILLS RPM	21:00-21:30 LesMILLS sprint	21:00-21:30 LesMILLS RPM	21:00-21:30 LesMILLS sprint	21:00-21:30 LesMILLS RPM	21:00-21:30 LesMILLS sprint
21:30	21:30-22:00 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	21:30-22:00 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	21:30-22:00 LesMILLS DANCE ダンス	21:30-22:00 LesMILLS DANCE ダンス	21:30-22:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	21:30-22:00 LesMILLS DANCE ダンス	21:30-22:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技
22:00	22:00-22:45 LesMILLS THE TRIP	22:00-22:45 LesMILLS THE TRIP	22:00-22:45 LesMILLS THE TRIP	22:00-22:45 LesMILLS THE TRIP	22:00-22:45 LesMILLS THE TRIP	22:00-22:45 LesMILLS THE TRIP	22:00-22:45 LesMILLS THE TRIP
22:30							
23:00	23:00-23:30 LesMILLS RPM	23:00-23:30 LesMILLS sprint	23:00-23:30 LesMILLS RPM	23:00-23:30 LesMILLS sprint	23:00-23:30 LesMILLS RPM	23:00-23:30 LesMILLS sprint	23:00-23:30 LesMILLS RPM
23:30	23:30-24:00 LesMILLS BODYBALANCE ヨガ	23:30-24:00 GRIT CARDIO H.I.I.T	23:30-24:00 LesMILLS DANCE ダンス	23:30-24:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技	23:30-24:00 LesMILLS DANCE ダンス	23:30-24:00 LesMILLS BODYATTACK CARDIO	23:30-24:00 LesMILLS BODYATTACK CARDIO