

2025年 7月

FIT-EASY 飯田店
STUDIO LESSON

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
		ベーシック ヨガ ayano★★ 13:00-14:00	リラックス フローヨガ	ベリーダンス 入門 KIKI 11:00-12:00	pilates AYAKO 13:00-13:50	
		休講	MITSUE★ 19:00-20:00	ベリーダンス 入門 KIKI 19:00-20:00	Basic Pilates MIKU 19:30-20:25	
6	7	8	9	10	11	12
ファンクショナ ル ローラー ピラティス Kinoshita 11:00-12:00	休講	ベーシック ヨガ ayano★★ 13:00-14:00 上兼 勉 セルフリリース 19:00-19:30 ZUMBA 19:45-20:15	リラックス フローヨガ MITSUE★ 13:00-14:00	ベリーダンス 入門 KIKI 11:00-12:00 ベリーダンス 入門 KIKI 19:00-20:00	Conditioning yoga AYAKO 13:00-13:50 Basic Pilates MIKU 19:30-20:25	
13	14	15	16	17	18	19
ファンクショナ ル ローラー ピラティス Kinoshita 11:00-12:00	初めてのヨガ Erika 11:00-12:00 リズム ボクシング 瀧澤 昌樹 19:00-19:30	ベーシック ヨガ ayano★★ 13:00-14:00 美しい身体と 健康づくりヨガ Erika 19:30-20:30	リラックス フローヨガ MITSUE★ 19:00-20:00	休講 休講	ひめトレ- 姿勢改善 AYAKO 13:00-13:45 Basic Pilates MIKU 19:30-20:25	
20	21	22	23	24	25	26
	初めてのヨガ Erika 11:00-12:00 休講	ベーシック ヨガ ayano★★ 13:00-14:00 上兼 勉 ZUMBA 19:00-19:30 STRONGNATION 19:45-20:15	リラックス フローヨガ MITSUE★ 13:00-14:00	ベリーダンス 入門 KIKI 11:00-12:00 ベリーダンス 入門 KIKI 19:00-20:00	pilates AYAKO 13:00-13:50 Basic Pilates MIKU 19:30-20:25	
27	28	29	30	31		
	初めてのヨガ Erika 11:00-12:00 リズム ボクシング 瀧澤 昌樹 19:00-19:30	休講 美しい身体と 健康づくりヨガ Erika 19:30-20:30	休講	ベリーダンス 入門 KIKI 11:00-12:00 ベリーダンス 入門 KIKI 19:00-20:00		

遅刻の場合は入室をご遠慮いただきますようお願いいたします。

レッスン終了後は、次のバーチャルプログラムに

参加される会員様を考慮して、速やかに退出準備のご協力をお願いいたします。



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30 LES MILLS DANCE ダンス	0:00-00:30 LES MILLS DANCE ダンス	0:00-00:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	0:00-00:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	0:00-00:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	0:00-00:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	0:00-00:30 LES MILLS DANCE ダンス
1:00	1:00-1:30 LES MILLS DANCE ダンス	1:00-1:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	1:00-1:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	1:00-1:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	1:00-1:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	1:00-1:30 LES MILLS DANCE ダンス	1:00-1:30 LES MILLS DANCE ダンス
2:00	2:00-2:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	2:00-2:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	2:00-2:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	2:00-2:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	2:00-2:30 LES MILLS DANCE ダンス	2:00-2:30 LES MILLS DANCE ダンス	2:00-2:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技
3:00	3:00-3:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	3:00-3:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	3:00-3:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	3:00-3:30 LES MILLS DANCE ダンス	3:00-3:30 LES MILLS DANCE ダンス	3:00-3:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	3:00-3:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
4:00	4:00-4:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	4:00-4:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	4:00-4:30 LES MILLS DANCE ダンス	4:00-4:30 LES MILLS DANCE ダンス	4:00-4:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	4:00-4:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	4:00-4:30 GRIT CARDIO H.I.I.T
5:00	5:00-5:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	5:00-5:30 LES MILLS DANCE ダンス	5:00-5:30 LES MILLS DANCE ダンス	5:00-5:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	5:00-5:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	5:00-5:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	5:00-5:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO
6:00	6:00-6:30 LES MILLS DANCE ダンス	6:00-6:30 LES MILLS DANCE ダンス	6:00-6:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	6:00-6:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	6:00-6:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	6:00-6:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	6:00-6:30 LES MILLS DANCE ダンス
7:00	7:00-7:30 LES MILLS DANCE ダンス	7:00-7:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	7:00-7:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	7:00-7:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	7:00-7:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	7:00-7:30 LES MILLS DANCE ダンス	7:00-7:30 LES MILLS DANCE ダンス
8:00	8:00-8:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	8:00-8:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	8:00-8:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	8:00-8:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	8:00-8:30 LES MILLS DANCE ダンス	8:00-8:30 LES MILLS DANCE ダンス	8:00-8:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技
9:00	9:00-9:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	9:00-9:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	9:00-9:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	9:00-9:30 LES MILLS DANCE ダンス	9:00-9:30 LES MILLS DANCE ダンス	9:00-9:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	9:00-9:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
10:00	10:00-10:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	10:00-10:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	10:00-10:30 LES MILLS DANCE ダンス	10:00-10:30 LES MILLS DANCE ダンス	10:00-10:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	10:00-10:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	10:00-10:30 GRIT CARDIO H.I.I.T
11:00	11:00-12:00 初めてのヨガ ERIKA	11:00-11:30 LES MILLS DANCE ダンス	11:00-11:30 LES MILLS DANCE ダンス	11:00-12:00 ベリーダンス 入門 KIKI	11:00-11:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	11:00-11:30 GRIT CARDIO H.I.I.T	11:00-12:00 ファンクショナル ローラーピラティス Kinoshita



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00		12:00-12:30 LES MILLS DANCE ダンス	12:00-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技		12:00-12:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	12:00-12:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	12:00-12:30 LES MILLS DANCE ダンス
13:00	13:00-13:30 LES MILLS DANCE ダンス	13:00-14:00 リラックス フローヨガ MITSUE	13:00-14:00 リラックス フローヨガ MITSUE	13:00-13:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	13:00-13:50 AYAKO	13:00-13:30 LES MILLS DANCE ダンス	13:00-13:30 LES MILLS DANCE ダンス
14:00	14:00-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技			14:00-14:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	14:00-14:30 LES MILLS DANCE ダンス	14:00-14:30 LES MILLS DANCE ダンス	14:00-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技
15:00	15:00-15:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	15:00-15:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	15:00-15:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	15:00-15:30 LES MILLS DANCE ダンス	15:00-15:30 LES MILLS DANCE ダンス	15:00-15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	15:00-15:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
16:00	16:00-16:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	16:00-16:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	16:00-16:30 LES MILLS DANCE ダンス	16:00-16:30 LES MILLS DANCE ダンス	16:00-16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	16:00-16:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	16:00-16:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T
17:00	17:00-17:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	17:00-17:30 LES MILLS DANCE ダンス	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 BODYBALANCE ヨガ	17:00-17:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	17:00-17:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO
18:00	18:00-18:30 LES MILLS DANCE ダンス	18:00-18:30 LES MILLS DANCE ダンス	18:00-18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	18:00-18:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	18:00-18:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	18:00-18:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	18:00-18:30 LES MILLS DANCE ダンス
19:00	19:00-19:30 リズムボクシング 瀧澤昌樹	第1・3・5火曜日 美しい身体と 健康づくりヨガ ERIKA 第2火曜日 セルフリリース 19:00-19:30 ZUMBA 19:45-20:15 上乗 第4火曜日 ZUMBA 19:00-19:30 STRONGNATION 19:45-20:15 上乗	19:00-20:00 リラックス フローヨガ MITSUE	19:00-20:00 ベリーダンス 入門 KIKI	19:30-20:25 BASIC Pilates MIKU	19:00-19:30 LES MILLS DANCE ダンス	19:00-19:30 LES MILLS DANCE ダンス
20:00	20:00-20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技					20:00-20:30 LES MILLS DANCE ダンス	20:00-20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技
21:00	21:00-21:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	21:00-21:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	21:00-21:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	21:00-21:30 LES MILLS DANCE ダンス	21:00-21:30 LES MILLS DANCE ダンス	21:00-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	21:00-21:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
22:00	22:00-22:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	22:00-22:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	22:00-22:30 LES MILLS DANCE ダンス	22:00-22:30 LES MILLS DANCE ダンス	22:00-22:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	22:00-22:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	22:00-22:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T
23:00	23:00-23:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	23:00-23:30 LES MILLS DANCE ダンス	23:00-23:30 LES MILLS DANCE ダンス	23:00-23:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	23:00-23:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	23:00-23:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	23:00-23:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO