

2025年 6月

FIT-EASY 伊賀店 STUDIO LESSON

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1 ビューティーフローヨ ガ 13:30～14:20 山中
2	3 ベーシックヨガ 16:00～16:50 山中 オリジナルエアロ 18:15～19:05 泉	4 フィットネスキックボ クシング 19:00～19:50 野山	5	6 姿勢改善ヨガ 18:00～18:50 山中 ZUMBA 20:00～20:50 エリー	7	8
9	10 リラックスヨガ 16:00～16:50 山中 オリジナルエアロ 18:15～19:05 泉 フィットネスキックボクシ ング 19:30～20:20 【スパーリングクラス】 野山	11 ZUMBA 18:00～18:50 エリー フィットネスキックボ クシング 19:20～20:10 野山	12	13 デトックスヨガ 18:00～18:50 山中	14	15 ベーシックヨガ 13:30～14:20 山中
16	17 ビューティーフローヨ ガ 16:00～16:50 山中 オリジナルエアロ 18:15～19:05 泉	18 フィットネスキックボ クシング 19:00～19:50 野山	19	20 ベーシックヨガ 18:00～18:50 山中 ZUMBA 20:00～20:50 エリー	21	22 姿勢改善ヨガ 13:30～14:20 山中
23	24 デトックスヨガ 16:00～16:50 山中 オリジナルエアロ 18:15～19:05 泉 フィットネスキックボクシ ング 19:30～20:20 【スパーリングクラス】 野山	25 フィットネスキックボ クシング 19:20～20:10 野山	26 ZUMBA 20:00～20:50 エリー	27 ビューティーフローヨ ガ 18:00～18:50 山中	28	29 リラックスヨガ 13:30～14:20 山中
30	【FIT-EARO】の隣り【LIVE EARO STUDIO】にて開催レッスン開始の5分前より入室下さい。 スタッフタイム 10:00～20:00 ※スケジュールは変更の可能性もあります。					

2025年 6月

FIT-EASY 伊賀店 STUDIO LESSON

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1
2 ベーシッククラス 20:30～21:20 ミカミ アドバンスクラス 21:20～22:10 ミカミ スパーリングクラス 22:10～23:00 ミカミ	3	4 ベーシッククラス 20:30～21:20 ミカミ アドバンスクラス 21:20～22:10 ミカミ スパーリングクラス 22:10～23:00 ミカミ	5	6 ベーシッククラス 21:00～21:50 ※道着無し ミカミ アドバンスクラス 21:50～22:40 道着無し ミカミ スパーリングクラス 22:40～23:30 ※道着無し ミカミ	7	8
9 ベーシッククラス 20:30～21:20 ミカミ アドバンスクラス 21:20～22:10 ミカミ スパーリングクラス 22:10～23:00 ミカミ	10	11 ベーシッククラス 20:30～21:20 ミカミ アドバンスクラス 21:20～22:10 ミカミ スパーリングクラス 22:10～23:00 ミカミ	12	13	14	15
16 ベーシッククラス 20:30～21:20 ミカミ アドバンスクラス 21:20～22:10 ミカミ スパーリングクラス 22:10～23:00 ミカミ	17	18 ベーシッククラス 20:30～21:20 ミカミ アドバンスクラス 21:20～22:10 ミカミ スパーリングクラス 22:10～23:00 ミカミ	19	20 ベーシッククラス 21:00～21:50 ※道着無し ミカミ アドバンスクラス 21:50～22:40 道着無し ミカミ スパーリングクラス 22:40～23:30 ※道着無し ミカミ	21	22
23 ベーシッククラス 20:30～21:20 ミカミ アドバンスクラス 21:20～22:10 ミカミ スパーリングクラス 22:10～23:00 ミカミ	24	25 ベーシッククラス 20:30～21:20 ミカミ アドバンスクラス 21:20～22:10 ミカミ スパーリングクラス 22:10～23:00 ミカミ	26	27 ベーシッククラス 20:30～21:20 ※道着無し ミカミ アドバンスクラス 21:20～22:10 道着無し ミカミ スパーリングクラス 22:10～23:00 ※道着無し ミカミ	28	29
30 ベーシッククラス 20:30～21:20 ミカミ アドバンスクラス 21:20～22:10 ミカミ スパーリングクラス 22:10～23:00 ミカミ	【FIT-EARO】の隣り【LIVE EARO STUDIO】 にて開催レッスン開始の5分前より入室下さい。 スタッフタイム 10:00～20:00 ※スケジュールは変更の可能性もあります。					



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	0:00-00:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	0:00-00:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	0:00-00:30 LES MILLS DANCE ダンス	0:00-00:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	0:00-00:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	0:00-00:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
1:00	1:00-1:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	1:00-1:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	1:00-1:30 LES MILLS DANCE ダンス	1:00-1:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	1:00-1:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	1:00-1:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	1:00-1:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技
2:00	2:00-2:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	2:00-2:30 LES MILLS DANCE ダンス	2:00-2:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	2:00-2:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	2:00-2:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	2:00-2:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	2:00-2:30 LES MILLS DANCE ダンス
3:00	3:00-3:30 LES MILLS DANCE ダンス	3:00-3:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	3:00-3:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	3:00-3:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	3:00-3:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	3:00-3:30 LES MILLS DANCE ダンス	3:00-3:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T
4:00	4:00-4:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	4:00-4:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	4:00-4:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	4:00-4:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	4:00-4:30 LES MILLS DANCE ダンス	4:00-4:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	4:00-4:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO
5:00	5:00-5:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	5:00-5:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	5:00-5:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	5:00-5:30 LES MILLS DANCE ダンス	5:00-5:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	5:00-5:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	5:00-5:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
6:00	6:00-6:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	6:00-6:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	6:00-6:30 LES MILLS DANCE ダンス	6:00-6:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	6:00-6:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	6:00-6:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	6:00-6:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技
7:00	7:00-7:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	7:00-7:30 LES MILLS DANCE ダンス	7:00-7:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	7:00-7:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	7:00-7:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	7:00-7:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	7:00-7:30 LES MILLS DANCE ダンス
8:00	8:00-8:30 LES MILLS DANCE ダンス	8:00-8:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	8:00-8:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	8:00-8:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	8:00-8:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	8:00-8:30 LES MILLS DANCE ダンス	8:00-8:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T
9:00	9:00-9:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	9:00-9:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	9:00-9:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	9:00-9:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	9:00-9:30 LES MILLS DANCE ダンス	9:00-9:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	9:00-9:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO
10:00	10:00-10:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	10:00-10:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	10:00-10:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	10:00-10:30 LES MILLS DANCE ダンス	10:00-10:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	10:00-10:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	10:00-10:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
11:00	11:00-11:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	11:00-11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	11:00-11:30 LES MILLS DANCE ダンス	11:00-11:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	11:00-11:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	11:00-11:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	11:00-11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	12:00-12:30 LES MILLS DANCE ダンス	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 BODYBALANCE ヨガ	12:00-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	12:00-12:30 LES MILLS DANCE ダンス
13:00	13:00-13:30 LES MILLS DANCE ダンス	13:00-13:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	13:00-13:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	13:00-13:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	13:00-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	13:00-13:30 LES MILLS DANCE ダンス	13:00-13:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T
14:00	14:00-14:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	14:00-14:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	14:00-14:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	14:00-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	14:00-14:30 LES MILLS DANCE ダンス	14:00-14:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	14:00-14:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO
15:00	15:00-15:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	15:00-15:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	15:00-15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	15:00-15:30 LES MILLS DANCE ダンス	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 BODYBALANCE ヨガ
16:00	16:00-16:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	16:00-16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	16:00-16:30 LES MILLS DANCE ダンス	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 BODYBALANCE ヨガ	16:00-16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技
17:00	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 GRIT CARDIO H.I.I.T	17:00-17:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	17:00-17:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	17:00-17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	17:00-17:30 LES MILLS DANCE ダンス
18:00	18:00-18:30 LES MILLS DANCE ダンス	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 BODYBALANCE ヨガ	18:00-18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	18:00-18:30 LES MILLS DANCE ダンス	18:00-18:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO
19:00	19:00-19:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	19:00-19:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	19:00-19:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	19:00-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	19:00-19:30 LES MILLS DANCE ダンス	19:00-19:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	19:00-19:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
20:00	20:00-20:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	20:00-20:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	21:00-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	20:00-20:30 LES MILLS DANCE ダンス	20:00-20:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	20:00-20:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	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 BODYCOMBAT 格闘技	21:00-21:30 LES MILLS DANCE ダンス	21:00-21:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	21:00-21:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	21:00-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	21:00-21:30 LES MILLS DANCE ダンス
22:00	22:00-22:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	22:00-22:30 LES MILLS DANCE ダンス	22:00-22:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	22:00-22:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	22:00-22:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	22:00-22:30 LES MILLS DANCE ダンス	22:00-22:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T
23:00	23:00-23:30 LES MILLS DANCE ダンス	23:00-23:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	23:00-23:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	23:00-23:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	23:00-23:30 LES MILLS DANCE ダンス	23:00-23:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	23:00-23:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO

[illegible]

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:45 LES MILLS THE TRIP	12:00-12:45 LES MILLS THE TRIP	12:00-12:45 LES MILLS THE TRIP	12:00-12:45 LES MILLS THE TRIP	12:00-12:45 LES MILLS THE TRIP	12:00-12:45 LES MILLS THE TRIP	12:00-12:45 LES MILLS THE TRIP
13:00	13:00-13:30 LES MILLS RPM	13:00-13:30 LES MILLS RPM	13:00-13:30 LES MILLS RPM	13:00-13:30 LES MILLS RPM	13:00-13:30 LES MILLS RPM	13:00-13:30 LES MILLS RPM	13:00-13:30 LES MILLS RPM
14:00	14:00-14:30 LES MILLS sprint	14:00-14:30 LES MILLS sprint	14:00-14:30 LES MILLS sprint	14:00-14:30 LES MILLS sprint	14:00-14:30 LES MILLS sprint	14:00-14:30 LES MILLS sprint	14:00-14:30 LES MILLS sprint
15:00	15:00-15:45 LES MILLS THE TRIP	15:00-15:45 LES MILLS THE TRIP	15:00-15:45 LES MILLS THE TRIP	15:00-15:45 LES MILLS THE TRIP	15:00-15:45 LES MILLS THE TRIP	15:00-15:45 LES MILLS THE TRIP	15:00-15:45 LES MILLS THE TRIP
16:00	16:00-16:30 LES MILLS RPM	16:00-16:30 LES MILLS RPM	16:00-16:30 LES MILLS RPM	16:00-16:30 LES MILLS RPM	16:00-16:30 LES MILLS RPM	16:00-16:30 LES MILLS RPM	16:00-16:30 LES MILLS RPM
17:00	17:00-17:30 LES MILLS sprint	17:00-17:30 LES MILLS sprint	17:00-17:30 LES MILLS sprint	17:00-17:30 LES MILLS sprint	17:00-17:30 LES MILLS sprint	17:00-17:30 LES MILLS sprint	17:00-17:30 LES MILLS sprint
18:00	18:00-18:45 LES MILLS THE TRIP	18:00-18:45 LES MILLS THE TRIP	18:00-18:45 LES MILLS THE TRIP	18:00-18:45 LES MILLS THE TRIP	18:00-18:45 LES MILLS THE TRIP	18:00-18:45 LES MILLS THE TRIP	18:00-18:45 LES MILLS THE TRIP
19:00	19:00-19:30 LES MILLS RPM	19:00-19:30 LES MILLS RPM	19:00-19:30 LES MILLS RPM	19:00-19:30 LES MILLS RPM	19:00-19:30 LES MILLS RPM	19:00-19:30 LES MILLS RPM	19:00-19:30 LES MILLS RPM
20:00	20:00-20:30 LES MILLS sprint	20:00-20:30 LES MILLS sprint	20:00-20:30 LES MILLS sprint	20:00-20:30 LES MILLS sprint	20:00-20:30 LES MILLS sprint	20:00-20:30 LES MILLS sprint	20:00-20:30 LES MILLS sprint
21:00	21:00-21:45 LES MILLS THE TRIP	21:00-21:45 LES MILLS THE TRIP	21:00-21:45 LES MILLS THE TRIP	21:00-21:45 LES MILLS THE TRIP	21:00-21:45 LES MILLS THE TRIP	21:00-21:45 LES MILLS THE TRIP	21:00-21:45 LES MILLS THE TRIP
22:00	22:00-22:30 LES MILLS RPM	22:00-22:30 LES MILLS RPM	22:00-22:30 LES MILLS RPM	22:00-22:30 LES MILLS RPM	22:00-22:30 LES MILLS RPM	22:00-22:30 LES MILLS RPM	22:00-22:30 LES MILLS RPM
23:00	23:00-23:30 LES MILLS sprint	23:00-23:30 LES MILLS sprint	23:00-23:30 LES MILLS sprint	23:00-23:30 LES MILLS sprint	23:00-23:30 LES MILLS sprint	23:00-23:30 LES MILLS sprint	23:00-23:30 LES MILLS sprint