FIT-AERO * 名港店レッスンスケジュール①

LesMills

O GRIT | CARDIO

H.I.I.T

ヨガ

CARDIO

TUESDAY WEDNESDAY **THURSDAY** SATURDAY 0:00-00:30 0:00-00:30 0:00-00:30 0:00-00:30 0:00-00:30 0:00-00:30 0:00-00:30 LesMills LesMills 0:00 O GRIT | CARDIO DANCE DANCE DANCE BODYCOMBAT BODYBALANCE ダンス 格闘技 ヨガ H.I.I.T CARDIO ダンス ダンス 1:00-1:30 1:00-1:30 1:00-1:30 1:00-1:30 1:00-1:30 1:00-1:30 1:00-1:30 LesMills 1:00 LesMills O GRIT | CARDIO DANCE BODYBALANCE BODYCOMBAT DANCE DANCE CARDIO ダンス 格闘技 ヨガ H.I.I.T ダンス ダンス 2:00-2:30 2:00-2:30 2:00-2:30 2:00-2:30 2:00-2:30 2:00-2:30 2:00-2:30 LesMills LesMills 2:00 **⊙GRIT** | CARDIO **BODYCOMBAT** DANCE DANCE BODYCOMBAT ヨガ H.I.I.T CARDIO ダンス 格闘技 格闘技 ダンス 3:00-3:30 3:00-3:30 3:00-3:30 3:00-3:30 3:00-3:30 3:00-3:30 3:00-3:30 LesMills LesMills LesMills 3:00 OGRIT CARDIO DANCE DANCE BODYCOMBAT ODYBALANCE **CARDIO** 格闘技 ヨガ ヨガ ダンス ダンス 4:00-4:30 4:00-4:30 4:00-4:30 4:00-4:30 4:00-4:30 4:00-4:30 4:00-4:30 4:00 O GRIT | CARDIO O GRIT | CARDIO DANCE DANCE ODYBALANCE BODYCOMBAT CARDIO ダンス ダンス 格闘技 ヨガ H.I.I.T 5:00-5:30 5:00-5:30 5:00-5:30 5:00-5:30 5:00-5:30 5:00-5:30 5:00-5:30 LesMills LesMills 5:00 LesMills O GRIT | CARDIO DANCE DANCE **BODYCOMBAT** BODYATTACK CARDIO ダンス ダンス 格闘技 CARDIO ヨガ H.I.I.T 6:00-6:30 6:00-6:30 6:00-6:30 6:00-6:30 6:00-6:30 6:00-6:30 6:00-6:30 LesMills 6:00 OGRIT | CARDIO DANCE DANCE DANCE **ODYBALANCE** BODYCOMBAT 格闘技 **CARDIO** ダンス ダンス ヨガ H.I.I.T ダンス 7:00-7:30 7:00-7:30 7:00-7:30 7:00-7:30 7:00-7:30 7:00-7:30 7:00-7:30 LesMills l esMu i s 7:00 O GRIT | CARDIO DANCE ODYBALANCE **DANCE** BODYCOMBAT BODYATTACK **DANCE** ダンス 格闘技 CARDIO ダンス ヨガ ダンス 8:00-8:30 8:00-8:30 8:00-8:30 8:00-8:30 8:00-8:30 8:00-8:30 8:00-8:30 LesMills LesMills 8:00 OGRIT CARDIO D4NCE BODYCOMBAT DANCE BODYCOMBAT CARDIO 格闘技 格闘技 ヨガ H.I.I.T ダンス ダンス 9:00-9:30 9:00-9:30 9:00-9:30 9:00-9:30 9:00-9:30 9:00-9:30 9:00-9:30 LesMills LPSMILLS 9:00 O GRIT | CARDIO ODYBALANCE DANCE DANCE BODYBALANCE BODYCOMBAT CARDIO ヨガ ヨガ H.I.I.T ダンス ダンス 格闘技 10:00-10:30 10:00-10:30 10:00-10:30 10:00-10:30 10:00-10:30 10:00-10:30 10:00~10:45 **ベクシングエクササイズ** 10:00 OGRIT CARDIO O GRIT | CARDIO ※第2.4木曜 BODYBALANCE ODYATTACK DANCE BODYCOMBAT YOSUKE H.I.I.T CARDIO ダンス ヨガ 格闘技 11:00-11:30 11:00-11:30 11:00-11:30 11:00-11:30 11:00-11:30 10:00~10:45 骨盤調整ヨガ 11:00 LesMills LesMills

DANCE

ダンス

ダンス

REIKO

※第2,4木曜 **YOSUKE**

FIT-AERO * 名港店レッスンスケジュール②

CARDIO

ダンス

ダンス

格闘技

LesMills

FRIDA 12:00-12:30 12:00-12:30 12:00-12:30 12:00-12:30 12:00-12:30 11:30~12:15 12:00~12:45 リラックスヨガ **BODYATTACK** 12:00 LesMills LesMills O GRIT | CARDIO BODYBALANCE DANCE BODYCOMBAT **KEIKO MANAE** 格闘技 CARDIO ヨガ ダンス 13:00-13:30 13:00-13:30 13:00-13:30 13:00-13:30 13:00-13:30 13:00-13:30 13:00-13:30 LesMills 13:00 O GRIT | CARDIO DANCE DANCE DANCE BODYCOMBAT ODYBALANCE 格闘技 CARDIO ダンス ダンス ダンス ヨガ HILT 14:00-14:30 14:00-14:30 14:00-14:30 14:00-14:30 14:00-14:30 14:00-14:30 14:00-14:30 14:00 LesMills LesMills LesMills OGRIT CARDIO BODYBALANCE BODYCOMBAT DANCE BODYCOMBAT DANCE CARDIO 格闘技 ヨガ ダンス ダンス 格闘技 15:00-15:30 15:00-15:30 15:00-15:30 15:00-15:30 15:00-15:30 15:00-15:30 15:00-15:30 LesMills LesMills LesMills LOSMILLS 15:00 OGRIT CARDIO BODYBALANCE DANCE DANCE BODYCOMBAT ODYBALANCE ヨガ H.I.I.T **CARDIO** ダンス ダンス 格闘技 ヨガ 16:00-16:30 16:00-16:30 16:00-16:30 16:00-16:30 16:00-16:30 16:00-16:30 16:00-16:30 LesMills 16:00 O GRIT | CARDIO OGRIT CARDIO DANCE BODYBALANCE DANCE BODYCOMBAT CARDIO H.I.I.T ダンス ダンス 格闘技 ヨガ H.I.I.T 17:00-17:30 17:00-17:30 17:00-17:30 17:00-17:30 17:00-17:30 17:00-17:30 17:00-17:30 LesMills LesMills LesMills **17:00** OGRIT | CARDIO DANCE DANCE BODYCOMBAT BODYATTACK BODYBALANCE BODYATTACK CARDIO ダンス CARDIO ダンス 格闘技 H.I.I.T ヨガ 18:00-18:30 18:00-18:30 18:00-18:30 18:00-18:30 18:00-18:30 18:00-18:30 18:00~18:45 シェイプアップヨガ LesMills LesMills 18:00 O GRIT | CARDIO DANCE **BODYCOMBAT** DANCE **YOSUKE** ダンス 格闘技 ヨガ H.I.I.T CARDIO ダンス 19:00~19:45 19:00-19:30 19:00-19:30 19:00-19:30 19:00-19:30 19:00-19:30 19:30~20:15 骨盤調整ヨガ 疲れリセットヨガ LesMills LesMills 19:00 DANCE DANCE **YOSUKE KAYO** CARDIO ヨガ ダンス ダンス ダンス 20:00-20:30 20:00-20:30 20:00-20:30 20:00-20:30 20:00-20:30 20:00-20:30 20:00-20:30 LesMills 20:00 OGRIT CARDIO **BODYCOMBAT** BODYCOMBAT RODYRALANCE DANCE DANCE 格闘技 CARDIO ダンス ダンス 格闘技 ヨガ 21:00-21:30 21:00-21:30 21:00-21:30 21:00-21:30 21:00-21:30 21:00-21:30 21:00-21:30 LesMills LesMills LesMills 21:00 OGRIT CARDIO DANCE BODYBALANCE DANCE BODYCOMBAT CARDIO 格闘技 ヨガ H.I.I.T ダンス ダンス ヨガ 22:00-22:30 22:00-22:30 22:00-22:30 22:00-22:30 22:00-22:30 22:00-22:30 22:00-22:30 22:00 LesMills LesMills OGRIT CARDIO O GRIT | CARDIO DANCE BODYBALANCE DANCE **BODYCOMBAT** CARDIO ダンス ダンス 格闘技 ヨガ 23:00-23:30 23:00-23:30 23:00-23:30 23:00-23:30 23:00-23:30 23:00-23:30 23:00-23:30 LesMills 23:00 LesMills OGRIT CARDIO DANCE DANCE BODYCOMBAT ANCE ODYATTACK

HILLT

CARDIO