2024年　10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	Bodymaking ピラティス AYAKO★★ 19:00-19:50 自律神経を 整えるヨガ MITSUE★ 13:00-13:50	リラックス フローヨガ MITSUE★ 19:00~20:00	Bodymaking ひめトレ AYAKO★ 12:50-13:40 6名限定	ダンス (Hiphop) nonno 13:00-13:45
6	7	8	9	10	11	12
パワーヨガ kei★★ 13:45~14:35	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 ダンス(Hiphop) nonno 19:10-19:55	Bodymaking ひめトレ AYAKO★ 19:00-19:50 6名限定	リラックス フローヨガ MITSUE★ 19:00~20:00	ピラティス ベーシック AYAKO★ 12:50~13:40 パワーヨガ kei★★ 18:50-19:40	
13	14	15	16	17	18	19
	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	自律神経を 整えるヨガ MITSUE★ 13:00-14:00 休講	休講	Bodymaking 健脚 AYAKO★ 12:50~13:40	ダンス (Hiphop) nonno 13:00-13:45
20	21	22	23	24	25	26
リラックスヨガ kei★ 13:45~14:35	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 ダンス(Hiphop) nonno 19:10-19:55	休講	リラックス フローヨガ MITSUE★ 19:00~20:00	Conditioning 全身整う Body conditioning AYAKO★ 12:50~13:40	
27	28	29	30	31		
	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 上兼　勉 セルフリリース 19:00〜19:30 ZUMBA 19:45〜20:15	休講	deep relax yoga MITSUE★ 19:00~20:00 5名限定		

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。

お知らせ

AYAKO先生:10/9(水) 女性限定6名 ⇒　レンタルポール有(別途300円)
MITSUE先生:10/2・10/16(水)13:00-14:00
MITSUE先生:10/31(木) 5名限定

FIT-AERO 【 飯田店レッスンスケジュール① 】

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30 barre	00:00~00:30 LesMILLS SH'BAM	00:00~00:30 LesMILLS BODYCOMBAT	00:00~00:30 LesMILLS BODYBALANCE	00:00~00:30 GRIT CARDIO	00:00~00:30 LesMILLS BODYATTACK	00:00~00:30 barre
1:00	1:00~1:30 LesMILLS SH'BAM	1:00~1:30 LesMILLS BODYCOMBAT	1:00~1:30 LesMILLS BODYBALANCE	1:00~1:30 GRIT CARDIO	1:00~1:30 LesMILLS BODYATTACK	1:00~1:30 barre	1:00~1:30 LesMILLS SH'BAM
2:00	2:00~2:30 LesMILLS BODYCOMBAT	2:00~2:30 LesMILLS BODYBALANCE	2:00~2:30 GRIT CARDIO	2:00~2:30 LesMILLS BODYATTACK	2:00~2:30 barre	2:00~2:30 LesMILLS SH'BAM	2:00~2:30 LesMILLS BODYCOMBAT
3:00	3:00~3:30 LesMILLS BODYBALANCE	3:00~3:30 GRIT CARDIO	3:00~3:30 LesMILLS BODYATTACK	3:00~3:30 barre	3:00~3:30 LesMILLS SH'BAM	3:00~3:30 LesMILLS BODYCOMBAT	3:00~3:30 LesMILLS BODYBALANCE
4:00	4:00~4:30 GRIT CARDIO	4:00~4:30 LesMILLS BODYATTACK	4:00~4:30 barre	4:00~4:30 LesMILLS SH'BAM	4:00~4:30 LesMILLS BODYCOMBAT	4:00~4:30 LesMILLS BODYBALANCE	4:00~4:30 GRIT CARDIO
5:00	5:00~5:30 LesMILLS BODYATTACK	5:00~5:30 barre	5:00~5:30 LesMILLS SH'BAM	5:00~5:30 LesMILLS BODYCOMBAT	5:00~5:30 LesMILLS BODYBALANCE	5:00~5:30 GRIT CARDIO	5:00~5:30 LesMILLS BODYATTACK
6:00	6:00~6:30 barre	6:00~6:30 LesMILLS SH'BAM	6:00~6:30 LesMILLS BODYCOMBAT	6:00~6:30 LesMILLS BODYBALANCE	6:00~6:30 GRIT CARDIO	6:00~6:30 LesMILLS BODYATTACK	6:00~6:30 barre
7:00	7:00~7:30 LesMILLS SH'BAM	7:00~7:30 LesMILLS BODYCOMBAT	7:00~7:30 LesMILLS BODYBALANCE	7:00~7:30 GRIT CARDIO	7:00~7:30 LesMILLS BODYATTACK	7:00~7:30 barre	7:00~7:30 LesMILLS SH'BAM
8:00	8:00~8:30 LesMILLS BODYCOMBAT	8:00~8:30 LesMILLS BODYBALANCE	8:00~8:30 GRIT CARDIO	8:00~8:30 LesMILLS BODYATTACK	8:00~8:30 barre	8:00~8:30 LesMILLS SH'BAM	8:00~8:30 LesMILLS BODYCOMBAT
9:00	9:00~9:30 LesMILLS BODYBALANCE	9:00~9:30 GRIT CARDIO	9:00~9:30 LesMILLS BODYATTACK	9:00~9:30 barre	9:00~9:30 LesMILLS SH'BAM	9:00~9:30 LesMILLS BODYCOMBAT	9:00~9:30 LesMILLS BODYBALANCE
10:00	10:00~10:30 GRIT CARDIO	10:00~10:30 LesMILLS BODYATTACK	10:00~10:30 barre	10:00~10:30 LesMILLS SH'BAM	10:00~10:30 LesMILLS BODYCOMBAT	10:00~10:30 LesMILLS BODYBALANCE	10:00~10:30 GRIT CARDIO
11:00	11:00~11:30 LesMILLS BODYATTACK	11:00~11:30 barre	11:00~11:30 LesMILLS SH'BAM	11:00~11:30 LesMILLS BODYCOMBAT	11:00~11:30 LesMILLS BODYBALANCE	11:00~11:30 GRIT CARDIO	11:00~11:30 LesMILLS BODYATTACK
12:00	12:00~12:30 barre	12:00~12:30 LesMILLS SH'BAM	12:00~12:30 LesMILLS BODYCOMBAT	12:00~12:30 LesMILLS BODYBALANCE	12:00~12:30 GRIT CARDIO	12:00~12:30 LesMILLS BODYATTACK	12:00~12:30 barre

FIT-AERO 【　飯田店レッスンスケジュール②　】

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30 LesMILLS SH'BAM	13:00~13:30 LesMILLS BODYCOMBAT	13:00~13:30 LesMILLS BODYBALANCE	13:00~13:30 GRIT CARDIO	13:00~13:30 LesMILLS BODYATTACK	13:00~13:30 barre	13:00~13:30 LesMILLS SH'BAM
14:00	14:00~14:30 LesMILLS BODYCOMBAT	14:00~14:30 LesMILLS BODYBALANCE	14:00~14:30 GRIT CARDIO	14:00~14:30 LesMILLS BODYATTACK	14:00~14:30 barre	14:00~14:30 LesMILLS SH'BAM	14:00~14:30 LesMILLS BODYCOMBAT
15:00	15:00~15:30 LesMILLS BODYBALANCE	15:00~15:30 GRIT CARDIO	15:00~15:30 LesMILLS BODYATTACK	15:00~15:30 barre	15:00~15:30 LesMILLS SH'BAM	15:00~15:30 LesMILLS BODYCOMBAT	15:00~15:30 LesMILLS BODYBALANCE
16:00	16:00~16:30 GRIT CARDIO	16:00~16:30 LesMILLS BODYATTACK	16:00~16:30 barre	16:00~16:30 LesMILLS SH'BAM	16:00~16:30 LesMILLS BODYCOMBAT	16:00~16:30 LesMILLS BODYBALANCE	16:00~16:30 GRIT CARDIO
17:00	17:00~17:30 LesMILLS BODYATTACK	17:00~17:30 barre	17:00~17:30 LesMILLS SH'BAM	17:00~17:30 LesMILLS BODYCOMBAT	17:00~17:30 LesMILLS BODYBALANCE	17:00~17:30 GRIT CARDIO	17:00~17:30 LesMILLS BODYATTACK
18:00	18:00~18:30 barre	18:00~18:30 LesMILLS SH'BAM	18:00~18:30 LesMILLS BODYCOMBAT	18:00~18:30 LesMILLS BODYBALANCE	18:00~18:30 GRIT CARDIO	18:00~18:30 LesMILLS BODYATTACK	18:00~18:30 barre
19:00	19:00~19:30 LesMILLS SH'BAM	19:00~19:30 LesMILLS BODYCOMBAT	19:00~19:30 LesMILLS BODYBALANCE	19:00~19:30 GRIT CARDIO	19:00~19:30 LesMILLS BODYATTACK	19:00~19:30 barre	19:00~19:30 LesMILLS SH'BAM
20:00	20:00~20:30 LesMILLS BODYCOMBAT	20:00~20:30 LesMILLS BODYBALANCE	20:00~20:30 GRIT CARDIO	20:00~20:30 LesMILLS BODYATTACK	20:00~20:30 barre	20:00~20:30 LesMILLS SH'BAM	20:00~20:30 LesMILLS BODYCOMBAT
21:00	21:00~21:30 LesMILLS BODYBALANCE	21:00~21:30 GRIT CARDIO	21:00~21:30 LesMILLS BODYATTACK	21:00~21:30 barre	21:00~21:30 LesMILLS SH'BAM	21:00~21:30 LesMILLS BODYCOMBAT	21:00~21:30 LesMILLS BODYBALANCE
22:00	22:00~22:30 GRIT CARDIO	22:00~22:30 LesMILLS BODYATTACK	22:00~22:30 barre	22:00~22:30 LesMILLS SH'BAM	22:00~22:30 LesMILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LesMILLS BODYBALANCE	22:00~22:30 GRIT CARDIO
23:00	23:00~23:30 LesMILLS BODYATTACK	23:00~23:30 barre	23:00~23:30 LesMILLS SH'BAM	23:00~23:30 LesMILLS BODYCOMBAT	23:00~23:30 LesMILLS BODYBALANCE	23:00~23:30 GRIT CARDIO	23:00~23:30 LesMILLS BODYATTACK

FIT-AERO