FIT-AERO 飯田店レッスンスケジュール②

LesMills

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

FIT-AERO 飯田店レッスンスケジュール①

LesMills

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

2025年　3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	6	7	8
	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	ベリーダンス 入門 KIKI 11:00-12:00 ベリーダンス 入門 KIKI 19:15-20:15	ひめトレ- 姿勢改善 AYAKO★ 12:50-13:40 Basic Pilate MIKU 19:30-20:25	
9	10	11	12	13	14	15
	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 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 19:15-20:15	ピラティス AYAKO★ 12:50-13:40 Basic Pilate MIKU 19:30-20:25	
16	17	18	19	20	21	22
美脚 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	ベリーダンス 入門 KIKI 11:00-12:00 ベリーダンス 入門 KIKI 19:15-20:15	conditioning AYAKO★ 12:50-13:40 Basic Pilate MIKU 19:30-20:25	
23	24	25	26	27	28	29
	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 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 19:15-20:15	休講 Basic Pilate MIKU 19:30-20:25	
30	31					
姿勢改善 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					

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。