

2024年4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 ビューティーフローヨガ 16:00~16:50 山中	3 フィットネスキックボクシング 19:00~19:50 野山	4	5 ZUMBA 20:00~20:50 エリー	6 フィットネスキックボクシング 18:00~18:50 【スパーリングクラス】 野山	7
8	9 姿勢改善ヨガ 16:00~16:50 山中 エアロビクス 19:30~20:20 泉	10 フィットネスキックボクシング 19:20~20:10 野山	11 ZUMBA 20:00~20:50 エリー	12 デトックスヨガ 18:00~18:50 山中	13	14 リラックスヨガ 13:30~14:20 山中
15	16 ベーシックヨガ 16:00~16:50 山中	17 フィットネスキックボクシング 19:00~19:50 野山	18	19 ビューティーフローヨガ 18:00~18:50 山中 ZUMBA 20:00~20:50 エリー	20	21 デトックスヨガ 13:30~14:20 山中
22	23 リラックスヨガ 16:00~16:50 山中 エアロビクス 19:30~20:20 泉	24 フィットネスキックボクシング 19:20~20:10 野山	25 エアロビクス 19:30~20:20 泉	26 姿勢改善ヨガ 18:00~18:50 山中	27	28 ベーシックヨガ 13:30~14:20 山中
29	30	1	2	3	4	5
6	7	<p>【FIT-EARO】の隣り【LIVE EARO STUDIO】にて開催 スタッフタイム 10:00~20:00 レッスン開始の5分前より入室下さい。 ※スケジュールは変更の可能性もあります。</p>				

2024年4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 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	2	3 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	4	5	6	7
8 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	9	10 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	11	12 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	13	14
15 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	16	17 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	18	19 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	20	21
22 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	23	24 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	25	26 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	27	28
29 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	30					
<p>【FIT-AERO】の隣り【LIVE EARO STUDIO】にて開催 スタッフタイム 10:00~20:00 レッスン開始の5分前より入室下さい。 ※スケジュールは変更の可能性もあります。</p>						

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

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

