

2024年2月



FIT-EASY 広陵店

STUDIO LESSON

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29	30	31	1 Yogic arts 初級 20:30~21:30 ☆☆ MIZHO	2 開脚ストレッチヨガ 20:00~20:50 ☆☆ AKANE	3 ほぐしてピラティス 10:00~10:45 ☆☆ SACHIKO ZUMBA® 19:00~19:45 ☆☆ HARU	4
5 ほぐしヨガ 20:15~21:15 ☆☆ SAE	6 Yogic arts 10:00~11:00 ☆☆☆☆ MIZHO Flow yoga(NEW) 19:00~19:50 ☆☆☆☆ AKANE ZUMBA® 20:15~21:00 ☆☆ HARU	7 バレエヨガ 10:15~11:15 ☆☆ SAYAKA ビギナーズヨガ 20:15~21:15 ☆☆☆☆ SAE	8 Yogic arts 初級 20:30~21:30 ☆☆ MIZHO	9 Salsation® 10:00~10:45 ☆☆ SACHIKO	10 ほぐしてピラティス 10:00~10:45 ☆☆ SACHIKO ZUMBA® 19:00~19:45 ☆☆ HARU	11
12 ほぐしヨガ 20:15~21:15 ☆☆ SAE	13 Yogic arts 10:00~11:00 ☆☆☆☆ MIZHO お腹んエイノアツノヨガ 19:00~19:50 ☆☆☆☆ AKANE ZUMBA® 20:15~21:00 ☆☆ HARU	14 バレエヨガ 10:15~11:15 ☆☆ SAYAKA ビギナーズヨガ 20:15~21:15 ☆☆☆☆ SAE	15 Yogic arts 初級 20:30~21:30 ☆☆ MIZHO	16 開脚ストレッチヨガ 20:00~20:50 ☆☆ AKANE	17 ZUMBA® 19:00~19:45 ☆☆ HARU	18
19 ほぐしヨガ 20:15~21:15 ☆☆ SAE	20 Yogic arts 10:00~11:00 ☆☆☆☆ MIZHO Flow yoga(NEW) 19:00~19:50 ☆☆☆☆ AKANE ZUMBA® 20:15~21:00 ☆☆ HARU	21 ビギナーズヨガ 20:15~21:15 ☆☆☆☆ SAE	22 Yogic arts 初級 20:30~21:30 ☆☆ MIZHO	23 Salsation® 10:00~10:45 ☆☆ SACHIKO	24 ほぐしてピラティス 10:00~10:45 ☆☆ SACHIKO ZUMBA® 19:00~19:45 ☆☆ HARU	25
26 ほぐしヨガ 20:15~21:15 ☆☆ SAE	27 Yogic arts 10:00~11:00 ☆☆☆☆ MIZHO 代行 骨トレ 19:00~19:50 MIZHO ZUMBA® 20:15~21:00 ☆☆ HARU	28 バレエヨガ 10:15~11:15 ☆☆ SAYAKA ビギナーズヨガ 20:15~21:15 ☆☆☆☆ SAE	29 Yogic arts 初級 20:30~21:30 ☆☆ MIZHO	1	2	3
4	5	<p>※スケジュールは変更の可能性もあります。</p> <p>予約受付時間 10:00~19:30</p> <p>2月27日(火)MIZHO先生 19:00~19:50</p> <p>骨トレ(初級)</p> <p>(・フォームローラー・ストレッチポール・ハーフポール)</p> <p>お持ちの方はご持参ください。</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	10:00~11:00 Yogic arts MIZHO	10:00~10:30 barre	10:00~10:30 LES MILLS SH'BAM	10:00~10:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:00~10:45 ほぐして ピラティス SACHIKO	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

【 広陵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 LES MILLS SH'BAM	13:00~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:30 LES MILLS BODYBALANCE	13:00~13:30 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 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 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 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 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 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 GRIT CARDIO	18:00~18:30 LES MILLS BODYATTACK	18:00~18:30 barre
19:00	19:00~19:30 LES MILLS SH'BAM	19:00~19:50 お腹シェイプ アップヨガ AKANE	19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE	19:00~19:30 GRIT CARDIO	19:00~19:50 開脚ストレッチ ヨガ AKANE	19:00~19:45 ZUMBA HARU	19:00~19:30 LES MILLS SH'BAM
20:00	20:15~21:15 ほくしヨガ SAE	20:15~21:00 ZUMBA HARU	20:15~21:15 ピギナーズヨガ SAE	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 GRIT CARDIO		20:30~21:30 Yogic arts 初級 MIZHO	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 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 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 GRIT CARDIO	23:00~23:30 LES MILLS BODYATTACK

