

2022年12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
27	28	29	30	1 リラックス フローヨガ 19:00~19:50 ★ MITSUE	2	3 鍛〜太陽礼拝 13:00~13:50 ★★ AYAKO
4	5 リズムボクシング 19:00~19:30 瀧澤 昌樹	6 ベーシックヨガ 13:00~14:00 ★★ ayano	7 鍛〜お腹 引き締めyoga 19:00~19:50 ★★★ AYAKO	8 🌕 満月 リラックス フローヨガ 19:00~19:50 ★ MITSUE	9	10 整〜月礼拝 13:00~13:50 ★★ AYAKO
11	12 リズムボクシング 19:00~19:30 瀧澤 昌樹	13 ベーシックヨガ 13:00~14:00 ★★ ayano	14 整〜リンパ デトックスyoga 19:00~19:50 ★★ AYAKO	15 リラックス フローヨガ 19:00~19:50 ★ MITSUE	16	17 女性限定 鍛〜骨盤底筋 を鍛えるyoga 13:00~13:50 ★★★ AYAKO
18	19 リズムボクシング 19:00~19:30 瀧澤 昌樹	20 ベーシックヨガ 13:00~14:00 ★★ ayano	21 鍛〜二の腕 引き締めyoga 19:00~19:50 ★★★ AYAKO	22 リラックス フローヨガ 19:00~19:50 ★ MITSUE	23 🌑 新月	24 整〜肩こり リセットyoga 13:00~13:50 ★★ AYAKO
25	26 リズムボクシング 19:00~19:30 瀧澤 昌樹	27 ベーシックヨガ 13:00~14:00 ★★ ayano	28 整〜骨盤筋整 yoga 19:00~19:50 ★★ AYAKO	29 リラックス フローヨガ 19:00~19:50 ★ MITSUE	30 12/30~1/3 スタッフ 年末年始休み	31 12/30~1/3 スタッフ 年末年始休み
1	2	FIT-AEROにて開催。人数などにより変動する為、スタッフまでご確認ください。 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。 参加をご希望の方は10分前までにスタッフにお申し付けください。 ※スケジュールが変更される可能性もございます。 強度★1~★3				

	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 LES MILLS 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 LES MILLS 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 LES MILLS 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 LES MILLS 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 LES MILLS 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 LES MILLS 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 LES MILLS 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 LES MILLS 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 LES MILLS 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 LES MILLS 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 LES MILLS 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 LES MILLS 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

