Mスタジオ タイムスケジュール10/1(水)~12/30(月)

| | | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 土曜日 | 日曜日 | |
|---------------------|--|---|--|---|---|---|----|
| E | | Home Fitness 24 | #-6749h#224 | | | Home Fikness 24 | |
| 30 | | | | | ○ BODYCOMBAT | | 9 |
| 00 | D LESMILLS ST | 10:00~ 体目覚める準備運動 20分 | 10:00~ 呼吸を整え体を緩める | ⊘ GRIT | D LESMILLS RODYATTACK | 有料 (定員6名) | 10 |
| :30 | O CORE | 10:20〜 キュッと引き締まった丸いお尻 美尻エクササイズ 30分 | やさしいストレッチ 30分 10:35~ | O BODYCOMBAT | O LESMILLS ST BODYBALANCE | 10:00~11:00 マシンピラティス IKUNO | 10 |
| :00 — | ⊙ GRIT | 10:50〜 体をしっかり動かすエアロ 初級エアロ 30分 | JAZZウォークでかっこよく JAZZ DANCE 30分 11:10~ | DESMILLS BODYATTACK | O CORE | | 1. |
| :30 | O BODYCOMBAT | | パンチ!キック!脂肪燃焼! バーニングファイター 30分 | O DODIALIACK | ⊙ GRIT | 11:30~ 優しい全身強化プログラム | 1. |
| :00 | ● BODYCOMDAT D Lesmills BODYATTACK | 有料(定員6名) | 11:45〜 キュッと引き締まったお尻 美尻エクササイズ 30分 | 有料(定員6名) | O BODYCOMBAT | サーキットトレーニング 30分 12:02~ | 1: |
| :30 | O BODIAI IACK | 12:00~13:00 マシンピラティス RIE | 12:15〜 体と心をストレッチ 体が硬い人の為のヨガ 40分 | 12:00~13:00 マシンピラティス RIE | | HIPHOP 基礎練習 30分 12:30~ | 1: |
| 3:00 | | | 12:55~ 楽しく脂肪燃焼 | | BODYATTACK ST | 簡単ベリーダンス ベリーフィットネス 35分 | 1: |
| :30 | 有料(定員6名) 13:00~14:00 マシンピラティス RIE | 13:30~ | 初級エアロ 30分 13:30~ ダンスで全身シェイプ! | ↑ LesMills | © BODYBALANCE | 13:05〜 リラックス効果抜群! 心やすらぐヨガ 30分 | 1 |
| :00 | · · · · | 中級ガールズHIPHOP 35分 14:09~ | タノスで主オジェイン! CARDIO DANCE 30分 14:00~ 体が引きあがる | D BODYATTACK D LESMILLS ST RODYRAI ANCE | OCORE OGRIT | 13:40〜 姿勢改善エクササイズ 骨盤調整 30分 | 1. |
| l:30 | O Lesmills | 格闘技エクササイズ バーニングファイター 30分 14:38~ | 細長くなるストレッチ 25分 14:25~ 姿勢が整う ピラティス 25分 | O DODI DALANCE | OURII | 14:11〜 運動不足解消! 燃焼エアロ 30分 | 1. |
| 5:00 | D BODYATTACK LESMILLS ST | 使うべき筋肉にアプローチ 姿勢改善ピラティス 30分 | 14:50~ 楽レく脂肪燃焼 初級エアロ 30分 | © CORE © GRIT | _ | 14:45~ 脂肪燃焼! キックボクシングエクササイズ 35分 | 1: |
| 5:30 | LesMala | 15:09〜 リラックスくつろぎヨガ 35分 | 15:25~ | LESMILLS | | 15:20~ 尻・内ももに効く! 美尻エクササイズ 30分 | 1: |
| 5:00 <u> </u> | O CORE | 15:44〜 ダンスで全身シェイプ! CARDIO DANCE 30分 | 美尻エクザサイズ 30分 15:55~ 二の腕・背中引き締め | O LESMILLS | 有料(定員6名) 15:15~16:15 | 15:50~ 体スッキリ 全身ストレッチ 30分 | 1 |
| 30 | D GRIT | 16:13〜 脂肪燃焼エクササイズ バレトン 35分 | ボクシングエクササイズ 30分 16:30~ | D BODYATTACK LESMILLS FX | マシンピラティス 藤川 | 16:20~ クールにかっこよく! | 1 |
| :00 | BODYCOMBAT | 16:47~ ラテンをかっこよく踊ろう! | かっこよくダンス! JAZZ DANCE 30分 | BODYBALANCE | | かんたんオシャレジャズダンス 45分 | 1 |
| :30 | BODYATTACK LESMILLS FX | ラテンSHOWケース 40分 17:30~ | 17:05~ 優しいポーズで仕事疲れを癒す リラックスヨガ 30分 | OCORE | - Inchies | 17:05~ 腰痛改善ぽっこりお腹対策 腰痛改善エクササイズ 30分 | 1 |
| 3:00 | DODYBALANCE | 優しい差込 中級エアロ 30分 18:00~ | 17:40〜 骨盤・股関節を整える 簡単セルフケア 40分 | ⊘ GRIT | D BODYATTACK LESMILLS ST | 17:36〜 大きく動いて脂肪燃焼 中級エアロ 30分 | 1 |
| 3:30 | OCORE | 気分爽快リフレッシュヨガ20分 18:20~ | 18:20~ 簡単!安心!楽しく有酸素 | BODYCOMBAT | O BODYBALANCE | 18:05~ 格闘技エクササイズ(ムエタイ) バーニングファイター30分 | 1. |
|) | GRIT | フィットネス男子による お腹引き締め! 40分 | 初級エアロ 30分 18:56~ | | O CORE | 18:35〜 シェイブUPヨガ Beauty Shape upYoga 35分 | 1: |
| 30 <u> </u> | LESMILLS BODYCOMBAT LESMILLS | | 格闘技エクササイズ バーニングファイター 40分 | 有料(定員6名) 19:00~20:00 マシンピラティス | ⊘ GRIT | 19:10~ 骨盤・背骨ストレッチ 20分 | 19 |
| 00 - | O BODYATTACK | 有料(定員6名) 19:30~20:30 マシンピラティス | 19:40~ 気分爽快リフレッシュヨガ20分 20:00~ | EMI | O BODYCOMBAT | | 20 |
| 30 | | 藤川 | 本格的ベリーダンス中級 25分 20:25~ | | O LESMILLS BODYATTACK | | 20 |
| :00 | 有料(定員6名) 20:30~21:30 マシンピラティス | | 姿勢が整う ピラティス 25分 20:49~ 全身トレーニング | D LESMILLS BODYCOMBAT | D BODYBALANCE | | 2 |
| :30 | IKUNÓ | 21:00~ ベリーダンス初級 50分 | ザーキット 30分 21:23~ | O BODYATTACK | O CORE | | 2 |
| 2:00 | | 21:50~ | 簡単!安心!楽しく有酸素 初級エアロ 30分 | O BODYBALANCE | | | 2 |
| 2:30 | O BODYATTACK | 21:50~ 音を楽しんで体を動かそう! 初中級ダンスエアロ 40分 | 22:00〜 オシャレJAZZダンス JAZZダンス入門編 40分 | OCORE | D LESMILLS BODYBALANCE | #− <i>Δ</i> 74ν►₹224 | 2: |
| | D BODYBALANCE | 22:35〜 体スッキリリセット 全身ストレッチ 30分 | 22:41~ スッキリピラティス 20分 | O GRIT | ST (ストレングス) 筋持久力や安定性の向上を 目的としたクラス | Flome Fitness 24 ダンス・有酸素系 | 2 |
| <u>バーチャルスタジオルール</u> | | | | | FX (フレキシビリティ) 関節可動域を広げ、柔軟性の | プログラム ヨガ・コンディショニング プログラム | |