

RERISE FITNESS GYM24 Group Exercise Timetable

	月	火	水	木	金	土	日
0:00	00:00~00:30 LES MILLS BODYCOMBAT	00:00~00:30 LES MILLS CXWORX	30分休憩	00:00~00:30 LES MILLS CXWORX	00:00~00:30 LES MILLS BODYPUMP	00:00~00:45 LES MILLS BODYBALANCE	30分休憩
0:30	00:30~01:00 LES MILLS SHBAM	00:30~01:00 LES MILLS BODYCOMBAT	00:30~01:15 LES MILLS BODYPUMP	30分休憩	30分休憩	15分休憩	00:30~01:15 LES MILLS BODYBALANCE
1:00	01:00~01:45 LES MILLS BODYBALANCE	01:00~01:30 LES MILLS SHBAM	15分休憩	01:00~01:45 LES MILLS BODYPUMP	01:00~01:45 LES MILLS BODYCOMBAT	01:00~01:30 LES MILLS CXWORX	15分休憩
1:30	15分休憩	01:30~02:15 LES MILLS BODYBALANCE	01:30~02:00 LES MILLS SHBAM	15分休憩	15分休憩	30分休憩	01:30~02:00 LES MILLS CXWORX
2:00	02:00~02:30 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩	02:00~02:45 LES MILLS BODYBALANCE	02:00~02:30 LES MILLS SHBAM	02:00~02:30 LES MILLS CXWORX	02:00~02:45 LES MILLS SHBAM	30分休憩
2:30	02:30~03:00 LES MILLS SHBAM	02:30~03:15 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩	02:30~03:15 LES MILLS BODYBALANCE	30分休憩	30分休憩	02:30~03:15 LES MILLS SHBAM
3:00	03:00~03:30 LES MILLS CXWORX	15分休憩	03:00~03:30 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩	03:00~03:45 LES MILLS BODYBALANCE	45分休憩	30分休憩
3:30	30分休憩	03:30~04:00 LES MILLS CXWORX	30分休憩	03:30~04:00 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩	03:30~04:15 LES MILLS BODYBALANCE	45分休憩
4:00	04:00~04:45 LES MILLS BODYBALANCE	30分休憩	04:00~04:30 LES MILLS CXWORX	30分休憩	04:00~04:30 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩	04:00~04:45 LES MILLS BODYBALANCE
4:30	15分休憩	04:30~05:15 LES MILLS BODYBALANCE	30分休憩	04:30~05:00 LES MILLS CXWORX	30分休憩	04:30~05:15 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩
5:00	05:00~04:45 LES MILLS SHBAM	15分休憩	05:00~05:45 LES MILLS BODYBALANCE	30分休憩	05:00~05:30 LES MILLS CXWORX	15分休憩	05:00~05:45 LES MILLS BODYPUMP
5:30	15分休憩	05:30~06:15 LES MILLS SHBAM	15分休憩	05:30~06:15 LES MILLS BODYBALANCE	30分休憩	05:30~06:00 LES MILLS SHBAM	15分休憩
6:00	06:00~06:45 LES MILLS BODYBALANCE	15分休憩	06:00~06:45 LES MILLS SHBAM	15分休憩	06:00~06:30 LES MILLS BODYCOMBAT	30分休憩	06:00~06:45 LES MILLS SHBAM
6:30	15分休憩	06:30~07:15 LES MILLS BODYBALANCE	15分休憩	06:30~07:15 LES MILLS SHBAM	06:30~07:00 LES MILLS SHBAM	06:30~07:00 LES MILLS CXWORX	15分休憩
7:00	07:00~07:45 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩	07:00~07:45 LES MILLS BODYBALANCE	15分休憩	07:00~07:30 LES MILLS BODYCOMBAT	07:00~07:45 LES MILLS BODYBALANCE	07:00~07:30 LES MILLS CXWORX
7:30	15分休憩	07:30~08:15 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩	07:30~08:15 LES MILLS BODYBALANCE	07:30~08:00 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩	07:30~08:00 LES MILLS BODYPUMP
8:00	08:00~08:45 LES MILLS SHBAM	15分休憩	08:00~08:45 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩	30分休憩	08:00~08:30 LES MILLS BODYCOMBAT	30分休憩
8:30	15分休憩	08:30~09:15 LES MILLS SHBAM	15分休憩	08:30~09:00 LES MILLS BODYCOMBAT	08:30~09:00 LES MILLS CXWORX	08:30~09:15 LES MILLS SHBAM	08:30~09:00 LES MILLS BODYCOMBAT
9:00	09:00~09:30 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩	09:00~09:30 LES MILLS SHBAM	09:00~09:30 LES MILLS BODYCOMBAT	09:00~09:30 LES MILLS SHBAM	15分休憩	09:00~09:30 LES MILLS BODYPUMP
9:30	30分休憩	09:30~10:00 LES MILLS BODYPUMP	09:30~10:00 LES MILLS CXWORX	09:30~10:00 LES MILLS SHBAM	30分休憩	09:30~10:00 LES MILLS CXWORX	09:30~10:00 LES MILLS BODYPUMP
10:00	10:00~10:45 YOGA	09:30~10:30 LES MILLS CXWORX	10:00~10:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:00~10:30 LES MILLS CXWORX	10:00~10:45 YOGA	10:00~10:45 LES MILLS BODYBALANCE	10:00~10:30 LES MILLS SHBAM
10:30	15分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩
11:00	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE
11:30	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩
12:00	12:00~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT	12:00~12:45 LES MILLS SHBAM	12:00~12:30 LES MILLS BODYPUMP	12:00~12:30 LES MILLS CXWORX	12:00~12:30 LES MILLS CXWORX	12:00~12:45 LES MILLS SHBAM	12:00~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT
12:30	15分休憩	15分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	15分休憩	12:30~13:00 LES MILLS SHBAM
13:00	13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP	13:00~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:45 YOGA	13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP	13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:30 LES MILLS SHBAM
13:30	15分休憩	30分休憩	15分休憩	30分休憩	30分休憩	15分休憩	13:30~14:00 LES MILLS CXWORX
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE	14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE	14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE	14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE	14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE	14:00~14:45 LES MILLS SHBAM	14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE
14:30	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩
15:00	15:00~15:45 LES MILLS SHBAM	15:00~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~15:30 LES MILLS CXWORX	15:00~15:30 LES MILLS SHBAM	15:00~15:45 LES MILLS SHBAM	15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP	15:00~15:30 LES MILLS CXWORX
15:30	15分休憩	01:30~16:15 LES MILLS SHBAM	15:30~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩	15分休憩	30分休憩
16:00	16:00~16:45 LES MILLS BODYBALANCE	15分休憩	16:00~16:45 LES MILLS SHBAM	15分休憩	16:00~16:30 LES MILLS CXWORX	16:00~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	16:00~16:45 LES MILLS BODYBALANCE
16:30	15分休憩	16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩	16:30~17:00 LES MILLS SHBAM	16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT	16:30~17:00 LES MILLS SHBAM	15分休憩
17:00	17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩	17:00~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT	17:00~17:30 LES MILLS CXWORX	17:00~17:30 LES MILLS CXWORX	17:00~17:30 LES MILLS BODYPUMP	17:00~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT
17:30	15分休憩	17:30~18:15 LES MILLS BODYPUMP	17:30~18:00 LES MILLS SHBAM	17:30~18:15 LES MILLS BODYPUMP	17:30~18:15 LES MILLS SHBAM	17:30~18:00 LES MILLS CXWORX	17:30~18:00 LES MILLS SHBAM
18:00	18:00~18:30 LES MILLS SHBAM	15分休憩	18:00~18:30 LES MILLS CXWORX	15分休憩	18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP	18:00~18:30 LES MILLS BODYBALANCE	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP
18:30	18:30~19:00 LES MILLS CXWORX	18:30~19:15 LES MILLS SHBAM	18:30~19:15 LES MILLS BODYPUMP	18:30~19:00 LES MILLS BODYPUMP	18:30~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT	18:30~19:15 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE	19:00~19:30 LES MILLS CXWORX	15分休憩	19:00~19:30 LES MILLS SHBAM	19:00~19:30 LES MILLS CXWORX	15分休憩	19:00~19:30 LES MILLS SHBAM
19:30	15分休憩	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYPUMP	19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT
20:00	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩	20:00~20:45 LES MILLS BODYBALANCE	20:00~20:45 LES MILLS BODYBALANCE	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:00~20:45 LES MILLS SHBAM	20:00~20:30 LES MILLS CXWORX
20:30	15分休憩	20:30~21:15 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩
21:00	21:00~21:45 LES MILLS BODYBALANCE	15分休憩	21:00~21:30 LES MILLS SHBAM	21:00~21:45 LES MILLS BODYBALANCE	15分休憩	21:00~21:30 LES MILLS CXWORX	21:00~21:45 LES MILLS BODYBALANCE
21:30	15分休憩	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩	21:30~22:15 LES MILLS BODYBALANCE	21:30~22:15 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩
22:00	22:00~22:30 LES MILLS CXWORX	15分休憩	22:00~22:30 LES MILLS CXWORX	15分休憩	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩	22:00~22:45 LES MILLS BODYPUMP
22:30	22:30~23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩	22:30~23:00 LES MILLS SHBAM	30分休憩	22:30~23:15 LES MILLS SHBAM	15分休憩	15分休憩
23:00	23:00~23:30 LES MILLS SHBAM	23:00~23:30 LES MILLS CXWORX	23:00~23:45 LES MILLS BODYCOMBAT	23:00~23:45 LES MILLS SHBAM	15分休憩	15分休憩	23:30~24:00 LES MILLS BODYCOMBAT
23:30	23:30~24:00 LES MILLS BODYPUMP	23:30~24:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩	15分休憩	23:30~24:00 LES MILLS CXWORX	23:30~24:00 LES MILLS BODYCOMBAT	30分休憩

 インストラクタークラス
 インストラクタークラス