

RERISE Fitness Gym 2024.4～ スタジオタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
0:00	00:00～00:30 LesMILLS BODYCOMBAT	00:00～00:30 LesMILLS SH'BAM	00:00～00:30 LesMILLS BODYBALANCE	00:00～00:30 LesMILLS CORE	00:00～00:30 LesMILLS BODYPUMP	00:00～00:30 LesMILLS BODYCOMBAT	00:00～00:30 LesMILLS SH'BAM	
0:30	30分休憩		30分休憩		30分休憩		30分休憩	
1:00	01:00～01:30 LesMILLS BODYPUMP	90分休憩		01:00～01:30 LesMILLS SH'BAM	90分休憩		01:00～01:30 LesMILLS BODYCOMBAT	
1:30	90分休憩		90分休憩		90分休憩		90分休憩	
2:00	90分休憩		02:00～02:30 LesMILLS BODYCOMBAT	90分休憩		02:00～02:30 LesMILLS BODYPUMP	90分休憩	
2:30	90分休憩		90分休憩		90分休憩		90分休憩	
3:00	03:00～03:30 LesMILLS BODYBALANCE	90分休憩		03:00～03:30 LesMILLS BODYCOMBAT	90分休憩		03:00～03:30 LesMILLS BODYPUMP	
3:30	30分休憩		30分休憩		30分休憩		30分休憩	
4:00	04:00～04:30 LesMILLS CORE	04:00～04:30 LesMILLS BODYPUMP	90分休憩		04:00～04:30 LesMILLS SH'BAM	90分休憩		04:00～04:30 LesMILLS CORE
4:30	30分休憩		30分休憩		30分休憩		30分休憩	
5:00	90分休憩		05:00～05:30 LesMILLS CORE	05:00～05:30 LesMILLS BODYPUMP	05:00～05:30 LesMILLS BODYCOMBAT	05:00～05:30 LesMILLS SH'BAM	90分休憩	
5:30	90分休憩		30分休憩		30分休憩		30分休憩	
6:00	06:00～06:30 LesMILLS BODYBALANCE	90分休憩		06:00～06:30 LesMILLS CORE	06:00～06:30 LesMILLS BODYPUMP	06:00～06:30 LesMILLS BODYCOMBAT	06:00～06:30 LesMILLS BODYBALANCE	06:00～06:30 LesMILLS SH'BAM
6:30	30分休憩		30分休憩		30分休憩		30分休憩	
7:00	07:00～07:30 LesMILLS SH'BAM	07:00～07:30 LesMILLS BODYBALANCE	07:00～07:30 LesMILLS BODYCOMBAT	07:00～07:30 LesMILLS CORE	07:00～07:30 LesMILLS BODYPUMP	07:00～07:30 LesMILLS SH'BAM	07:00～07:30 LesMILLS CORE	
7:30	30分休憩		30分休憩		30分休憩		30分休憩	
8:00	08:00～08:30 LesMILLS BODYCOMBAT	08:00～08:30 LesMILLS SH'BAM	08:00～08:30 LesMILLS BODYBALANCE	08:00～08:30 LesMILLS SH'BAM	08:00～08:30 LesMILLS BODYBALANCE	08:00～08:30 LesMILLS CORE	08:00～08:30 LesMILLS BODYPUMP	
8:30	30分休憩		30分休憩		30分休憩		30分休憩	
9:00	90分休憩		09:00～09:45 LesMILLS BODYCOMBAT	09:00～09:45 LesMILLS SH'BAM	09:00～09:45 LesMILLS BODYBALANCE	09:00～09:30 LesMILLS CORE	09:00～09:45 LesMILLS BODYPUMP	09:00～09:45 LesMILLS BODYBALANCE
9:30	90分休憩		15分休憩		15分休憩		15分休憩	
10:00	10:00～10:30 LesMILLS CORE	75分休憩		10:00～10:45 LesMILLS BODYPUMP	10:00～10:45 LesMILLS BODYCOMBAT	10:00～10:45 LesMILLS SH'BAM	10:00～10:45 LesMILLS BODYBALANCE	10:00～10:45 LesMILLS BODYCOMBAT
10:30	30分休憩		15分休憩		15分休憩		15分休憩	
11:00	11:00～12:00 LesMILLS BODYBALANCE 渡部IR	11:00～11:45 LesMILLS SH'BAM	11:00～12:00 YOGA 渡部IR	75分休憩		11:00～11:45 LesMILLS BODYBALANCE 渡部IR	11:00～11:45 LesMILLS BODYCOMBAT	11:00～11:45 LesMILLS SH'BAM
11:30	15分休憩		15分休憩		15分休憩		15分休憩	
12:00	15分休憩		15分休憩		15分休憩		15分休憩	
12:15	12:15～12:45 LesMILLS BODYCOMBAT	12:00～12:45 LesMILLS BODYPUMP	12:15～12:45 LesMILLS CORE	12:00～12:45 LesMILLS SH'BAM	75分休憩		12:00～12:45 LesMILLS SH'BAM	12:00～12:30 LesMILLS CORE
12:30	15分休憩		15分休憩		15分休憩		30分休憩	
13:00	13:00～13:30 LesMILLS SH'BAM	13:00～13:30 LesMILLS CORE	75分休憩		13:00～13:30 LesMILLS BODYPUMP	13:00～13:30 LesMILLS BODYCOMBAT	13:00～13:45 LesMILLS BODYBALANCE	13:00～13:45 LesMILLS BODYPUMP
13:30	30分休憩		30分休憩		30分休憩		15分休憩	
14:00	14:00～14:45 LesMILLS BODYPUMP	14:00～15:00 LesMILLS BODYBALANCE 渡部IR	14:00～14:45 LesMILLS BODYBALANCE	14:00～15:00 YOGA 渡部IR	14:00～14:45 LesMILLS BODYBALANCE 渡部IR	14:00～14:30 LesMILLS CORE	14:00～14:45 LesMILLS SH'BAM	
14:30	15分休憩		15分休憩		15分休憩		15分休憩	

15:00	15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE	60分休憩	15:00~15:30 LES MILLS SH'BAM	15分休憩 15:15~15:45 CORE	15:00~15:30 LES MILLS BODYPUMP	15:00~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE
15:30	15分休憩			15分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩
16:00	16:00~16:30 CORE	16:00~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	90分休憩	16:00~16:30 LES MILLS SH'BAM	16:00~16:30 CORE	16:00~16:45 LES MILLS BODYPUMP	16:00~16:45 LES MILLS BODYCOMBAT
16:30		30分休憩			30分休憩	15分休憩	15分休憩
17:00	90分休憩	17:00~17:30 LES MILLS BODYPUMP	17:00~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT	90分休憩	17:00~17:30 LES MILLS SH'BAM	17:00~17:45 LES MILLS BODYBALANCE	17:00~17:30 CORE
17:30		30分休憩	30分休憩			15分休憩	30分休憩
18:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYBALANCE	18:00~18:30 CORE	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	90分休憩	18:00~18:45 LES MILLS SH'BAM	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP
18:30	15分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩		15分休憩	15分休憩
19:00	19:00~19:45 LES MILLS SH'BAM	19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE	19:00~19:30 CORE	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP	19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00~19:45 LES MILLS SH'BAM
19:30	15分休憩	15分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩
20:00	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:45 LES MILLS SH'BAM	20:00~20:45 LES MILLS BODYBALANCE	20:00~20:30 CORE	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT
20:30	15分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩
21:00	21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT	21:00~21:45 LES MILLS SH'BAM	21:00~21:45 LES MILLS BODYBALANCE	21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP	21:00~21:30 CORE	21:00~21:45 LES MILLS BODYBALANCE
21:30	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩	15分休憩
22:00	22:00~22:30 CORE	22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS SH'BAM	22:00~22:30 LES MILLS BODYBALANCE	22:00~22:30 LES MILLS SH'BAM	22:00~22:30 CORE
22:30	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩
23:00	23:00~23:30 LES MILLS BODYBALANCE	23:00~23:30 CORE	23:00~23:30 LES MILLS BODYPUMP	23:00~23:30 LES MILLS BODYCOMBAT	23:00~23:30 LES MILLS SH'BAM	23:00~23:30 LES MILLS BODYBALANCE	23:00~23:30 LES MILLS SH'BAM
23:30	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	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

※インストラクタークラスはインストラクターがプログラムを提供するクラスです。予約は必要ありません。

【スタジオ利用について】

- プログラムへの参加は予約不要です。また、プログラムへの途中入退場が可能です。その際は他参加者へのご配慮をお願いいたします。
- プログラム開催中はプログラム参加者以外の入室はご遠慮ください。
- スケジュール表記載の休憩時間はフリースペースとしてご利用いただけます。
- スタジオ内にダンベル、ケトルベル、バーベル、プレートを持ち込むことはご遠慮ください。
- プログラム参加中はジムエリアから持ち出した器具を元の位置に戻していただくようお願いいたします。
- スタジオ内の器具をジムエリアに持ち出すことはご遠慮ください。
- スタジオ内の音響、映像、照明機器を操作することはご遠慮ください。