

RERISE Fitness Gym 2025.1～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 LES MILLS BODYCOMBAT	00:00~00:30 LES MILLS DANCE	00:00~00:30 LES MILLS BODYBALANCE	00:00~00:30 LES MILLS CORE	00:00~00:30 LES MILLS BODYPUMP	00:00~00:30 LES MILLS BODYCOMBAT	00:00~00:30 LES MILLS DANCE
0:30	30分休憩		30分休憩		30分休憩		30分休憩
1:00	01:00~01:30 LES MILLS BODYPUMP	90分休憩	01:00~01:30 LES MILLS DANCE	90分休憩	01:00~01:30 LES MILLS CORE	90分休憩	01:00~01:30 LES MILLS BODYCOMBAT
1:30							
2:00	90分休憩	02:00~02:30 LES MILLS BODYCOMBAT	90分休憩	02:00~02:30 LES MILLS BODYBALANCE	90分休憩	02:00~02:30 LES MILLS BODYPUMP	90分休憩
2:30							
3:00	03:00~03:30 LES MILLS BODYBALANCE	90分休憩	03:00~03:30 LES MILLS BODYCOMBAT	90分休憩	03:00~03:30 LES MILLS BODYBALANCE	90分休憩	03:00~03:30 LES MILLS BODYPUMP
3:30	30分休憩						
4:00	04:00~04:30 LES MILLS CORE	04:00~04:30 LES MILLS BODYPUMP	90分休憩	04:00~04:30 LES MILLS DANCE	90分休憩	04:00~04:30 LES MILLS CORE	90分休憩
4:30		30分休憩		30分休憩			
5:00	90分休憩	05:00~05:30 LES MILLS CORE	05:00~05:30 LES MILLS BODYPUMP	05:00~05:30 LES MILLS BODYCOMBAT	05:00~05:30 LES MILLS DANCE	90分休憩	05:00~05:30 LES MILLS BODYBALANCE
5:30			30分休憩	30分休憩	30分休憩		30分休憩
6:00	06:00~06:30 LES MILLS BODYBALANCE	90分休憩	06:00~06:30 LES MILLS CORE	06:00~06:30 LES MILLS BODYPUMP	06:00~06:30 LES MILLS BODYCOMBAT	06:00~06:30 LES MILLS BODYBALANCE	06:00~06:30 LES MILLS DANCE
6:30	30分休憩		30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩
7:00	07:00~07:30 LES MILLS DANCE	07:00~07:30 LES MILLS BODYBALANCE	07:00~07:30 LES MILLS BODYCOMBAT	07:00~07:30 LES MILLS CORE	07:00~07:30 LES MILLS BODYPUMP	07:00~07:30 LES MILLS DANCE	07:00~07:30 LES MILLS CORE
7:30	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
8:00	08:00~08:30 LES MILLS BODYCOMBAT	08:00~08:30 LES MILLS DANCE	08:00~08:30 LES MILLS BODYBALANCE	08:00~08:30 LES MILLS DANCE	08:00~08:30 LES MILLS BODYBALANCE	08:00~08:30 LES MILLS CORE	08:00~08:30 LES MILLS BODYPUMP
8:30		30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩
9:00	90分休憩	09:00~09:45 LES MILLS BODYCOMBAT	09:00~09:45 LES MILLS DANCE	09:00~09:45 LES MILLS BODYBALANCE	09:00~09:30 LES MILLS CORE	09:00~09:45 LES MILLS BODYPUMP	09:00~09:45 LES MILLS BODYBALANCE
9:30					30分休憩		
10:00	10:00~10:30 LES MILLS CORE	75分休憩	15分休憩 10:00~10:45 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩 10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT	10:00~10:45 LES MILLS DANCE	15分休憩 10:00~10:45 LES MILLS BODYBALANCE	15分休憩 10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT
10:30	30分休憩						
11:00	11:00~12:00 LES MILLS BODYBALANCE 渡部IR	11:00~11:45 LES MILLS DANCE	11:00~12:00 YOGA 渡部IR	75分休憩	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 渡部IR	15分休憩 11:00~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩 11:00~11:45 LES MILLS DANCE
11:30		15分休憩					
12:00	15分休憩	12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩 12:15~12:45 LES MILLS CORE	12:00~12:45 LES MILLS DANCE	75分休憩	15分休憩 12:00~12:45 LES MILLS DANCE	15分休憩 12:00~12:30 LES MILLS CORE
12:30	12:15~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩		15分休憩			30分休憩
13:00	13:00~13:30 LES MILLS DANCE	13:00~13:30 LES MILLS CORE	75分休憩	13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP	13:00~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩 13:00~13:45 LES MILLS BODYBALANCE	15分休憩 13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP
13:30	30分休憩	30分休憩		30分休憩	30分休憩		
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP	14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE 渡部IR	14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE	14:00~15:00 YOGA 渡部IR	14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE 渡部IR	15分休憩 14:00~14:30 LES MILLS CORE	15分休憩 14:00~14:45 LES MILLS DANCE
14:30	15分休憩		15分休憩		15分休憩	30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 DANCE	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 LES MILLS CORE	16:00~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	90分休憩	16:00~16:30 LES MILLS DANCE	16:00~16:30 LES MILLS 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 DANCE	17:00~17:45 LES MILLS BODYBALANCE	17:00~17:30 LES MILLS 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 LES MILLS 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 DANCE	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 DANCE	19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE	19:00~19:30 LES MILLS 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 DANCE
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 DANCE	20:00~20:45 LES MILLS BODYBALANCE	20:00~20:30 LES MILLS 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 DANCE	21:00~21:45 LES MILLS BODYBALANCE	21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP	21:00~21:30 LES MILLS 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 LES MILLS CORE	22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS DANCE	22:00~22:30 LES MILLS BODYBALANCE	22:00~22:30 LES MILLS DANCE	22:00~22:30 LES MILLS 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 LES MILLS CORE	23:00~23:30 LES MILLS BODYPUMP	23:00~23:30 LES MILLS BODYCOMBAT	23:00~23:30 LES MILLS DANCE	23:00~23:30 LES MILLS BODYBALANCE	23:00~23:30 LES MILLS DANCE
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。