

SWR24GYM 11月スタジオ タイムテーブル

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
1:00~	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS BODYPUMP 45分	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS BODYPUMP 60分
2:00~	LesMILLS BODYBALANCE 30分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS BODYPUMP 45分	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS SH'BAM 45分
3:00~	LesMILLS BODYPUMP 45分	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS BODYPUMP 45分	LesMILLS CXWORX 30分
4:00~	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS BODYPUMP 60分	LesMILLS BODYBALANCE 30分	LesMILLS BODYCOMBAT 30分	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS SH'BAM 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分
5:00~	LesMILLS CXWORX 60分	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS BODYPUMP 60分	LesMILLS BODYBALANCE 30分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS CXWORX 45分	LesMILLS BODYBALANCE 60分
6:00~	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS BODYPUMP 45分	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 30分	LesMILLS BODYPUMP 60分
7:00~	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS BODYPUMP 60分	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分
8:00~	LesMILLS BODYPUMP 60分	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS BODYPUMP 45分	LesMILLS BODYBALANCE 30分
9:00~	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS BODYPUMP 60分	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS CXWORX 45分	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS SH'BAM 45分
10:00~	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS BODYPUMP 60分	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 30分	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS CXWORX 30分
11:00~	LesMILLS BODYPUMP 60分	パワーヨガ 11:10~11:50 30分	LesMILLS SH'BAM 45分	骨盤調整ヨガ 11:10~11:50 40分	ヒップアップBEAUTY 11:10~11:50 40分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分
12:00~	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYBALANCE 30分	LesMILLS BODYBALANCE 60分
13:00~	プログラム更新タイム (スタジオは自由にご利用いただけます)						
14:00~							
15:00~	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS BODYPUMP 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS CXWORX 60分	LesMILLS CXWORX 60分	LesMILLS CXWORX 60分
16:00~	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 30分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分
17:00~	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYBALANCE 30分	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYBALANCE 45分
18:00~	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYPUMP 45分	LesMILLS BODYPUMP 45分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分
19:00~	LesMILLS BODYPUMP 45分	インターバル 19:00~19:40 60分	LesMILLS BODYPUMP 60分	ヒップアップBEAUTY 19:00~19:40 40分	コアトレ&ストレッチ 19:00~19:40 40分	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS SH'BAM 45分
20:00~	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS CXWORX 30分
21:00~	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS BODYPUMP 45分	LesMILLS BODYPUMP 60分
22:00~	LesMILLS CXWORX 30分	LesMILLS BODYPUMP 60分	LesMILLS SH'BAM 45分	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分
23:00~	LesMILLS BODYPUMP 60分	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYPUMP 45分	LesMILLS BODYCOMBAT 30分	LesMILLS BODYBALANCE 60分	LesMILLS BODYCOMBAT 60分	LesMILLS BODYBALANCE 60分
0:00~	プログラム更新タイム (スタジオは自由にご利用いただけます)						