

SWR24GYM 1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 <b>BODYCOMBAT</b> 60分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 45分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 60分
2:00~	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 30分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 45分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分
3:00~	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 45分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 45分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分
4:00~	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 60分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 30分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 30分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分
5:00~	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 60分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分
6:00~	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 45分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 60分
7:00~	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 60分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分
8:00~	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 60分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 45分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分
9:00~	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 60分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 45分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分
10:00~	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 45分
11:00~	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 45分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 45分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 45分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分
12:00~	コアトレ&ストレッチ 12:00~12:40 40分	ヒップアップヨガ 12:00~12:40 40分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	骨盤調整ヨガ 12:00~12:40 40分	ヒップアップBEAUTY 12:00~12:40 40分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 45分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 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 <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 60分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分
16:00~	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 45分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分
17:00~	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 30分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分
18:00~	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 45分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 45分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分
19:00~	インターバル 19:00~19:40 40分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 45分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 60分	ヒップアップBEAUTY 19:00~19:40 40分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 60分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分
20:00~	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	コアトレ&ストレッチ 20:00~20:40 40分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分
21:00~	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45分	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 60分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 45分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 60分
22:00~	LesMILLS <b>CXWORX</b> 30分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 60分	LesMILLS <b>SH'BAM</b> 45分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分
23:00~	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 60分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>BODYPUMP</b> 45分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 30分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 60分	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60分	LesMILLS <b>BODYBALANCE</b> 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)						