

2021年 6月 レッスンプログラム スケジュール

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日		日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア		Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア
10:00 30 ① 10:30~50分 esty yoga 大橋 😊	③ 10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 11:00~20分 アクアピクス はじめてTRX 池内 🌿	③ 10:30~45分 RELAX YOGA TOMOKO 下村 😊	① 10:30~50分 ステップアップ エアロ 🌿 Sao 😊	③ 11:00~30分 シンプル アクア 新川 😊	① 10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 11:30~45分 SH'BAM VRレッスン	② 10:30~50分 美尻ヨガ 宮田 🌿	③ 11:00~30分 SH'BAM VRレッスン	① 10:45~45分 CENTERGY 宮田 🌿	③ 11:00~30分 アクア ウォーク 前田 😊	② 10:30~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 11:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 10:30~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 11:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 10:30~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 11:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 10:30~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 11:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 10:30~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 11:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 10:30~50分 SH'BAM VRレッスン
11:00 30 ② 12:00~50分 POWER 澤田 🌿	① 12:00~50分 ボディケア 池内 😊	② 12:00~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 12:00~20分 筋膜リリース	② 12:30~30分 POWER 伊藤 😊	① 12:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 12:00~45分 BODY BALANCE VRレッスン	② 12:00~45分 B.style.step 小野山 🌿	③ 12:00~50分 BODY COMBAT VRレッスン	① 12:00~45分 groove 新川	③ 11:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン	② 12:00~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 12:00~50分 スイム上級 中村	① 12:00~50分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 12:00~50分 BODY BALANCE VRレッスン	① 12:00~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 12:00~50分 BODY COMBAT VRレッスン						
12:00 30 ③ 13:00~50分 POWER 澤田 🌿	① 13:00~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 13:00~30分 fight 浅田 😊	① 13:30~50分 ナチュラルヨガ 二見 😊	③ 13:30~30分 fight 宮田 🌿	① 13:30~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 13:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	② 13:30~45分 B.style.step 中村	③ 13:30~50分 SH'BAM VRレッスン	① 13:30~45分 groove 新川	③ 13:45~45分 SH'BAM VRレッスン	② 13:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 13:30~45分 HIIT 中村	① 13:30~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 13:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン
13:00 30 ① 14:00~50分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 14:30~45分 SH'BAM VRレッスン	② 15:00~50分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 15:00~50分 フラダンス 石川	③ 15:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	① 15:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 15:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	② 15:30~45分 B.style.step 二見 😊	③ 15:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 15:30~45分 groove 新川	③ 13:45~45分 SH'BAM VRレッスン	② 15:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 15:30~45分 HIIT 中村	① 15:30~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 15:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 15:30~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 15:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 15:30~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 15:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 15:30~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 15:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 15:30~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 15:30~45分 SH'BAM VRレッスン
14:00 30 ③ 15:00~50分 SH'BAM VRレッスン	② 15:00~50分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 15:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 15:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	③ 15:45~45分 SH'BAM VRレッスン	② 15:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 15:45~45分 SH'BAM VRレッスン	② 15:45~45分 B.style.step 二見 😊	③ 16:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 16:30~45分 groove 新川	③ 15:45~45分 SH'BAM VRレッスン	② 16:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 16:30~45分 HIIT 中村	① 16:30~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 16:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 16:30~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 16:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 16:30~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 16:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 16:30~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 16:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 16:30~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 16:30~45分 SH'BAM VRレッスン
15:00 30 ① 16:00~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 16:00~50分 BODY COMBAT VRレッスン	② 16:00~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 16:00~50分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 16:45~45分 SH'BAM VRレッスン	② 16:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 16:45~45分 SH'BAM VRレッスン	② 16:45~45分 B.style.step 二見 😊	③ 17:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 17:30~45分 groove 新川	③ 16:45~45分 SH'BAM VRレッスン	② 16:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 16:45~45分 HIIT 中村	① 16:45~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 16:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 16:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 16:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 16:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 16:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 16:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 16:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 16:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 16:45~45分 SH'BAM VRレッスン
18:30 30 ② 19:00~20分 BODY BALANCE VRレッスン	① 19:00~20分 筋膜リリース	③ 19:00~10分 SH'BAM VRレッスン	① 19:00~10分 HIIT	③ 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	② 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 19:45~45分 B.style.step 二見 😊	③ 20:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	② 20:30~45分 groove 新川	③ 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	② 19:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 19:45~45分 HIIT 中村	① 19:45~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 19:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン
19:00 30 ③ 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	② 19:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 19:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 20:00~50分 ストリートダンス エクササイズ 谷	② 20:00~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 20:00~50分 SH'BAM VRレッスン	② 20:00~50分 B.style.step 二見 😊	③ 20:30~45分 CENTERGY 中村 🌿	② 20:30~45分 groove 新川	③ 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	② 19:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 19:45~45分 HIIT 中村	① 19:45~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 19:45~45分 SH'BAM VRレッスン
20:00 30 ③ 20:00~45分 ZUMBA TOMOKO	② 20:00~50分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 20:00~50分 SH'BAM VRレッスン	① 20:00~50分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 21:00~50分 BODY COMBAT VRレッスン	② 21:00~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 21:00~50分 SH'BAM VRレッスン	② 21:00~50分 B.style.step 二見 😊	③ 21:30~45分 CENTERGY 中村 🌿	② 21:30~45分 groove 新川	③ 20:00~45分 SH'BAM VRレッスン	② 20:00~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 20:00~45分 HIIT 中村	① 20:00~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 20:00~45分 SH'BAM VRレッスン	① 20:00~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 20:00~45分 SH'BAM VRレッスン	① 20:00~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 20:00~45分 SH'BAM VRレッスン	① 20:00~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 20:00~45分 SH'BAM VRレッスン	① 20:00~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 20:00~45分 SH'BAM VRレッスン
21:00 30 ② 21:00~50分 BODY MAKE YOGA 柳原 😊	① 21:00~50分 CENTERGY 宮田 🌿	③ 21:20~50分 fight 宮田 🌿	② 21:20~50分 BODY BALANCE VRレッスン	③ 21:20~50分 fight 宮田 🌿	② 21:20~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 21:20~50分 SH'BAM VRレッスン	② 21:20~50分 B.style.step 二見 😊	③ 21:30~45分 CENTERGY 中村 🌿	② 21:30~45分 groove 新川	③ 20:45~45分 SH'BAM VRレッスン	② 20:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 20:45~45分 HIIT 中村	① 20:45~50分 SH'BAM VRレッスン	③ 20:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 20:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 20:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 20:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 20:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 20:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 20:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 20:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 20:45~45分 SH'BAM VRレッスン
22:00 30 ③ 21:20~50分 CENTERGY 宮田 🌿	② 21:20~50分 fight 宮田 🌿	③ 21:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 21:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン	③ 21:45~45分 fight 宮田 🌿	② 21:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 21:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 21:45~45分 B.style.step 二見 😊	③ 21:45~45分 CENTERGY 中村 🌿	② 21:45~45分 groove 新川	③ 21:45~45分 SH'BAM VRレッスン	② 21:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 21:45~45分<br										

【定員について】

- ・Aスタジオ 30名
 - ・Bスタジオ 20名
 - ・ジムエリア 6名
 - ・アクアエリア 20名
 - ・アロマサウナ 6名



esty fitness club

2021年 7月 レッスンプログラム スケジュール

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日		日曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	10:00~30分	10:00~30分	10:00~30分
① 10:30~50分 esty yoga 大橋 😊	③ 10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 11:00~20分 アクアピクス 池内 🌿	③ 10:30~45分 はじめてTRX	③ 10:30~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	① 10:30~50分 RELAX YOGA	① 11:00~20分 下村 😊		① 10:30~50分 美尻ヨガ	③ 10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン			② 10:30~50分 CENTERGY	③ 10:45~45分 SH'BAM VRレッスン		③ 11:00~30分 アクア ウォーク 前田 😊	① 10:30~50分 esty yoga 大橋 😊	③ 10:30~45分 SH'BAM VRレッスン		① 10:30~45分 はじめてTRX	③ 10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン
② 12:00~50分 POWER 澤田 🌿	① 12:00~50分 ボディケア 池内 😊			③ 12:00~45分 BODY COMBAT VRレッスン	② 12:00~45分 筋膜リリース			③ 12:00~45分 POWER	② 12:30~30分 B.style.step			③ 12:00~50分 groove	② 11:30~45分 SH'BAM VRレッスン			③ 11:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	② 11:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン		③ 11:30~45分 モーニングヨガ 渡辺 😊	③ 11:30~45分 SH'BAM VRレッスン	
① 13:30~50分 楽々ストレッチ & ヨガ 柳原 😊	③ 13:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン			③ 13:30~50分 fight	③ 13:30~50分 ナチュラルヨガ			③ 13:30~50分 浅田 😊	③ 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン			③ 13:00~50分 新川	③ 11:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン		③ 12:00~50分 スイム上級	③ 12:00~50分 BODY COMBAT VRレッスン	② 12:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 12:30~45分 脂肪燃焼エアロ 渡辺	③ 11:45~45分 SH'BAM VRレッスン		
③ 14:30~45分 SH'BAM VRレッスン				③ 14:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン				③ 14:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン				① 12:45~45分 HIT			③ 12:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン						
② 15:00~50分 フラダンス 石川	② 15:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン			③ 15:45~45分 SH'BAM VRレッスン				③ 16:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン				③ 13:00~10分 HIT			③ 13:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 13:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 13:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 13:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 13:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 13:45~45分 SH'BAM VRレッスン	
③ 18:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン	① 19:00~20分 筋膜リリース			③ 18:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 19:00~10分 HIT			③ 19:00~45分 BODY COMBAT VRレッスン				③ 19:00~20分 アロマ DE コアトレ			③ 19:00~20分 はじめTRX			③ 17:00~50分 CENTERGY	③ 17:00~50分 SH'BAM VRレッスン		
③ 19:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン				③ 19:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン				② 20:00~50分 CENTERGY				② 19:30~20分 アロマ DE コアトレ			③ 17:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン			③ 17:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン			③ 17:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン
② 20:00~45分 ZUMBA 🌿 TOMOKO				③ 20:00~50分 ストリートダンス エクササイズ				③ 20:00~50分 POWER				③ 20:30~45分 B.style.step			③ 18:00~50分 POWER			③ 18:00~50分 CENTERGY			③ 18:00~50分 BODY COMBAT VRレッスン
① 21:00~50分 BODY MAKE YOGA 柳原 😊				③ 20:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン				③ 20:45~45分 SH'BAM VRレッスン				② 20:45~45分 groove			③ 20:15~50分 CENTERGY			③ 18:20~50分 groove			③ 18:20~50分 BODY BALANCE VRレッスン
③ 21:20~50分 CENTERGY 宮田 🌿				③ 21:20~50分 fight				③ 21:20~50分 SH'BAM VRレッスン				③ 21:30~45分 SH'BAM VRレッスン			③ 21:30~45分 SH'BAM VRレッスン			③ 19:00~50分 SH'BAM VRレッスン			③ 19:00~50分 BODY COMBAT VRレッスン
② 22:00~50分 CENTERGY 宮田 🌿				③ 21:45~45分 SH'BAM VRレッスン				③ 21:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン													

【定員について】

- Aスタジオ 30名
- Bスタジオ 20名
- ジムエリア 6名
- アクアエリア 20名
- アロマサウナ 6名

 esty fitness club