

8月度

COCORO FITNESS混雑予測

※8/10(月)は祝日の為18:00以降のレッスンは休講となります。

	月	火	水	金	土	日
9:00						
9:30						
10:00	筋膜&Trigger Point KUMI 10:00~11:00	筋膜& Shape TOMOKO 10:00~11:00		10:30~11:00	筋膜& Burn 渚 10:00~11:00	筋膜& Shape 渚 10:00~11:00
10:30			筋膜& Burn TOMOKO 10:30~11:30	LES MILLS CXWORX		
11:00				VR		
11:30	筋膜&Posture 渚 11:30~12:15			筋膜& Power Shape 渚 11:30~12:30	筋膜&Posture KUMI 11:30~12:15	
12:00		LES MILLS BODYCOMBAT				LES MILLS BODYCOMBAT
12:30		VR 12:00~13:00	LES MILLS BODYBALANCE			VR 12:00~13:00
13:00			SAAYA 12:30~13:30	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYCOMBAT tec + LES MILLS BODYCOMBAT 45 13:00~14:00 一輝	
13:30	筋膜& Burn KUMI 13:30~14:30	筋膜&Posture KUMI 13:30~14:15		VR 13:00~13:45		LES MILLS SH'BAM
14:00						VR 13:30~14:15
14:30			筋膜& Shape KUMI 14:30~15:30	筋膜& Burn 渚 14:30~15:30	筋膜&Trigger Point 渚 15:00~16:00	筋膜& Power Shape 渚 15:00~16:00
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT	筋膜&Trigger Point SAAYA 15:00~16:00				
15:30	VR 15:00~16:00					
16:00						
16:30	17:00~17:30	LES MILLS SH'BAM				
17:00	LES MILLS CXWORX	VR 16:30~17:15	LES MILLS BODYCOMBAT	17:30~18:00		LES MILLS BODYBALANCE
17:30	VR		VR 17:00~18:00	LES MILLS CXWORX	筋膜& Burn SAAYA 17:30~18:30	SAAYA 17:00~18:00
18:00		筋膜& Shape 渚 18:00~19:00		VR		
18:30	LES MILLS BODYBALANCE		筋膜&Posture SAAYA 18:30~19:15	筋膜&Trigger Point KUMI 18:15~19:15		
19:00	SAAYA 18:15~19:15				LES MILLS SH'BAM	
19:30					VR	
20:00					19:00~19:45	
20:30	筋膜& Burn TOMOKO 20:00~21:00	LES MILLS BODYCOMBAT	筋膜& Power Shape SAAYA 20:00~21:00	筋膜& Shape KUMI 20:00~21:00	LES MILLS BODYBALANCE	
21:00		VR 20:00~21:00			VR 20:00~21:00	

新型コロナウイルスの影響により定員枠を10名とさせていただきます。(会員枠8名・体験枠2名)



定員となる場合がございます
 5名以上8名未満でご参加いただけます
 5名未満でご参加いただけます

体験者がいない場合調整をさせていただきます