

2022.5月 TimeTable

営業時間 10:00～22:00

Style
Fit

Style
Fit

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00								10:00
11:00	VIRTUAL CORE 30 10:15～10:45	Yoga 朝ヨガ / 笹 10:15～11:00	VIRTUAL CORE 30 10:15～10:45	barre 30 10:15～10:45	VIRTUAL CORE 30 10:15～10:45	ZUMBA / 千葉 10:30～11:15	Yoga 担当変更 LES MILLS BODYBALANCE 45 / くだ 11:00～11:45	11:00
12:00	Yoga New VIRTUAL BODYBALANCE 45 11:00～11:45	barre 30 11:20～11:50	Yoga LES MILLS BODYBALANCE 45 / くだ 11:00～11:45	VIRTUAL BODYPUMP 45 11:00～11:45	Yoga ヨガ 45 / 笹 11:00～11:45	エアロビクス(初級)&ステップ45 11:45～12:30	VIRTUAL THE TRIP 45 12:05～12:50	12:00
13:00	ZUMBA / あかいし 12:10～12:55	ZUMBA / あかいし 12:10～12:55	ZUMBA / くだ 12:10～12:55	ZUMBA / あかいし 12:10～12:55	ZUMBA / あかいし 12:10～12:55	※間隔でレッスン変わります 5/7 5/21 エアロビクス 5/14 5/28 ステップ	VIRTUAL THE TRIP 45 12:05～12:50	13:00
14:00	LES MILLS BODYATTACK 30/あかいし 13:20～13:50	UBOUND 45 13:20～14:05/あかいし	UBOUND 30 13:20～13:50	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くだ 13:20～14:05	LES MILLS BODYATTACK 45 13:20～14:05/あかいし	Yoga LES MILLS BODYBALANCE 45 / たかだ 14:15～15:00	LES MILLS BODYATTACK 60 14:25～15:25 / くだ	14:00
15:00	VIRTUAL THE TRIP 45 14:15～15:00	Yoga VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:25～15:10	VIRTUAL BODYPUMP 45 14:15～15:00	Yoga VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:20～15:05	VIRTUAL BODYCOMBAT 45 14:20～15:05	LES MILLS BODYBALANCE 45 / たかだ 14:15～15:00	LES MILLS BODYATTACK 60 14:25～15:25 / くだ	15:00
16:00	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 15:20～15:50	VIRTUAL BODYPUMP 45 15:30～16:15	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 16:00～16:30	VIRTUAL BODYPUMP 30 15:30～16:00	SHAM 30 15:20～15:50	UBOUND 30 15:30～16:00 / くだ	VIRTUAL BODYPUMP 45 15:45～16:30	16:00
17:00	VIRTUAL CORE 30 16:10～16:40	VIRTUAL BODYATTACK 30 16:35～17:05	VIRTUAL THE TRIP 45 16:45～17:30	VIRTUAL BODYATTACK 30 16:15～16:45	VIRTUAL THE TRIP 45 16:10～16:55	LES MILLS BODYATTACK 30 / くだ	LES MILLS BODYCOMBAT 45 16:50～17:35 / くだ	17:00
18:00	Yoga LES MILLS BODYBALANCE 45 / たかだ 18:15～19:00	VIRTUAL THE TRIP 45 17:30～18:15	Yoga VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:50～18:35	VIRTUAL THE TRIP 45 17:05～17:50	Yoga VIRTUAL BODYBALANCE 45 18:00～18:45	SHAM 30 17:25～17:55	Yoga VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:55～18:40	18:00
19:00	LES MILLS BODYATTACK 45 / くだ 19:30～20:15	VIRTUAL BODYBALANCE 45 18:35～19:20	LES MILLS BODYATTACK 30 / くだ 18:50～19:20	Yoga 時間変更 LES MILLS BODYBALANCE 45 / くだ 19:45～20:30	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くだ 19:00～19:45	Yoga VIRTUAL BODYBALANCE 45 19:05～19:50	VIRTUAL THE TRIP 45 19:00～19:45	19:00
20:00	VIRTUAL CORE 30 20:45～21:15	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / おさない 20:30～21:15	UBOUND 45 / たかだ 19:40～20:25	VIRTUAL THE TRIP 45 20:50～21:35	ZUMBA / かさい 20:10～20:55	VIRTUAL THE TRIP 45 20:15～21:00	VIRTUAL BODYPUMP 45 20:10～20:55	20:00
21:00			VIRTUAL CORE 30 20:55～21:25		VIRTUAL BODYPUMP 30 21:15～21:45			21:00
22:00								22:00