

2022.9月 TimeTable

Style
Fit

Style
Fit

営業時間 10:00~22:00



営業時間 10:00~22:30

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00		IR Yoga				IR		10:00
11:00	VIRTUAL CORE 30 10:15~10:45	朝ヨガ / 笹 10:15~11:00	IR	VIRTUAL barre30 10:15~10:45	VIRTUAL CORE 30 10:15~10:45	ZUMBA / 千葉 10:30~11:15	IR ZUMBA / 千道 (か) 11:00~11:45	11:00
12:00	IR Yoga ヨガ 45 / みうら 11:00~11:45	VIRTUAL barre30 11:20~11:50	IR	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 11:00~11:45	ヨガ ヨガ 45 / 笹 11:00~11:45	IR		12:00
13:00	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	IR ZUMBA あかいし 12:10~12:55	IR	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	エアロビクス (初級) & ステップ 45 / 千葉 11:45~12:30 ※ 隔週でレッスン変わります 9/3 9/17 ステップ 9/10 9/24 エアロビクス	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 12:05~12:50	13:00
14:00	IR	IR	IR Yoga	IR	IR	IR	Yoga	14:00
15:00	UBOUND 45 / あかいし 13:20~14:05	UBOUND 45 / あかいし 13:20~14:05	LES MILLS BODYBALANCE 45 / 千道 (か) 13:15~14:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / 千道 (か) 13:20~14:05	LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし 13:20~14:05	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 13:00~13:45	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 13:15~14:00	15:00
16:00	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 14:30~15:15	Yoga LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:25~15:10	New LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 14:30~15:15	Yoga LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:20~15:05	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 14:20~15:05	IR Yoga LES MILLS BODYBALANCE 45 / 千道 (か) 14:15~15:00	IR 交替わりレッスン LES MILLS BODYATTACK 60 9/4 9/18 / 千道 (か) LES MILLS BODYCOMBAT 60 9/11 9/25 / 千道 (か)	16:00
17:00	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 15:35~16:05	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 15:30~16:15	時間変更 LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 15:45~16:15	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 15:30~16:00	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 15:20~15:50	IR UBOUND 45 / 千道 (か) 15:30~16:15	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 16:00~16:45	17:00
18:00	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 16:15~16:45	LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 30 16:35~17:05	New LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 16:45~17:30	LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 30 16:15~16:45	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 16:10~16:55	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 17:25~17:55	Yoga LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:05~17:50	18:00
19:00	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 17:00~17:45	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 17:30~18:15	Yoga LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:50~18:35	IR ZUMBA / 千道 (か) 18:30~19:15	Yoga LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 18:00~18:45	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 18:15~18:45	時間変更 LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 18:15~19:00	19:00
20:00	IR Yoga LES MILLS BODYBALANCE 45 / たかだ 18:15~19:00	Yoga LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 18:35~19:20	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし 18:50~19:35	IR Yoga LES MILLS BODYBALANCE 45 / 千道 (か) 19:45~20:30	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / 千道 (か) 19:00~19:45	Yoga LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 19:05~19:50	IR	20:00
21:00	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / 千道 (か) 19:30~20:15	IR UBOUND 30 / 千道 (か) 19:40~20:10	IR UBOUND 45 / たかだ 20:00~20:45	IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / 千道 (か) 19:45~20:30	IR ZUMBA / 千道 (か) 20:10~20:55	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 20:15~21:00		21:00
22:00	VIRTUAL CORE 30 20:45~21:15	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / おさない 20:30~21:15	VIRTUAL CORE 30 21:10~21:40	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 20:50~21:35	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 21:15~21:45			22:00

インストラクターが
ついたクラスです

※ 担当スタッフは予告なく変更になる場合があります。
オンラインでご参加は無料です。



Zoomアプリをダウンロードし、
ログインしてください。

