

2022.10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						10:00
11:00	VIRTUAL CORE 30 10:15~10:45	朝ヨガ / ささ 10:15~11:00	IR ZUMBA / かさい 10:45~11:30	VIRTUAL barre30 10:15~10:45	VIRTUAL CORE 30 10:15~10:45	IR ZUMBA / 千葉 10:30~11:15	IR ZUMBA / 千道 (か) 11:00~11:45	11:00
12:00	ヨガ 45 / みうら 11:00~11:45	VIRTUAL barre30 11:20~11:50	IR Yoga New LES MILLS BODYBALANCE 45 / 千道 (か) 12:00~12:45	IR LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 11:00~11:45	ヨガ 45 / ささ 11:00~11:45	IR エアロビクス (初級) & ステップ 45 / 千葉 11:45~12:30	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 12:05~12:50	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 LES MILLS BODYATTACK 45 / 千道 (た) 13:15~14:00	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	10/1 10/15 10/29 ステップ 10/8 10/22 エアロビクス	Yoga LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 13:15~14:00	13:00
14:00	IR UBOUND 45 / あかいし 13:20~14:05	IR UBOUND 45 / あかいし 13:20~14:05	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / 千道 (た) 13:15~14:00	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / 千道 (か) 13:20~14:05	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし 13:20~14:05	IR Yoga 担当変更 LES MILLS BODYBALANCE 45 / たかだ 14:15~15:00	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / 千道 (た) 14:30~15:15	14:00
15:00	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 14:30~15:15	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:25~15:10	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 14:30~15:15	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:20~15:05	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 14:20~15:05	IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / たかだ 14:15~15:00	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / 千道 (た) 14:30~15:15	15:00
16:00	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 15:35~16:05	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 15:30~16:15	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 15:45~16:15	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 15:25~15:55	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 15:20~15:50	IR UBOUND 30 / StyleFitスタッフ 15:30~16:00	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / 千道 (か) 15:45~16:30	16:00
17:00	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 16:15~16:45	LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 45 16:35~17:20	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 16:45~17:30	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 16:15~17:00	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 16:10~16:55	IR LES MILLS BODYATTACK 30 / 千道 (た) 16:25~16:55	Yoga 時間変更 LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:00~17:45	17:00
18:00	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 17:30~18:15	IR Yoga New ヨガ 45 / ささ 18:15~19:00	Yoga LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:50~18:35	IR LES MILLS BODYATTACK 45 17:20~18:05	Yoga LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 18:00~18:45	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 17:25~17:55	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 18:15~19:00	18:00
19:00	IR UBOUND 45 / たかだ 18:50~19:35	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / 千道 (た) 19:30~20:15	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし 18:50~19:35	IR ZUMBA / かさい 18:50~19:35	IR ZUMBA / かさい 19:00~19:45	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 18:15~18:45	IR	19:00
20:00	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / 千道 (た) 20:00~20:45	IR UBOUND 45 19:30~20:15	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / 千道 (か) 20:00~20:45	IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / 千道 (か) 20:00~20:45	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / 千道 (か) 20:10~20:55	Yoga LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 19:05~19:50		20:00
21:00	VIRTUAL CORE 30 20:45~21:15	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 20:45~21:15	VIRTUAL CORE 30 21:10~21:40	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 21:05~21:50	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 21:15~21:45	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 20:15~21:00		21:00
22:00								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。

