

2022.11月 TimeTable

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					
10:15	VIRTUAL CORE 30 10:15~10:45	朝ヨガ / ささ 10:15~11:00		VIRTUAL barre30 10:15~10:45	VIRTUAL CORE 30 10:15~10:45		
11:00	IR Yoga		IR ZUMBA / かさい 10:45~11:30	IR Yoga New	IR Yoga	IR ZUMBA / 千葉 10:30~11:15	IR ZUMBA / くどう (か) 11:00~11:45
11:00	ヨガ 45 / みうら 11:00~11:45	VIRTUAL barre30 11:20~11:50		ヨガ 45 / みうら 11:00~11:45	ヨガ 45 / ささ 11:00~11:45		
12:00	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	IR Yoga	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	IR エアロビクス(初中級) & ステップ 45 / 千葉 11:45~12:30	IR VIRTUAL THE TRIP 45 12:05~12:50
12:00			LES MILLS BODYBALANCE 45 / くどう (か) 12:00~12:45			11/5 11/19 エアロビクス 11/12 11/26 ステップ	
13:00	IR UBOUND 45 / あかいし 13:20~14:05	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし 13:20~14:05	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / くどう (た) 13:15~14:00	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) 13:20~14:05	IR UBOUND 45 / あかいし 13:20~14:05	IR LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 13:00~13:45	IR Yoga
13:00		LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし 13:20~14:05					LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 13:15~14:00
14:00		Yoga		Yoga		IR Yoga	
14:00	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	LES MILLS BODYBALANCE 45 / たかだ 14:15~15:00	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / くどう (た) 14:30~15:15
15:00					IR VIRTUAL CORE 30 15:20~15:50	IR UBOUND 30 / StyleFitスタッフ 15:30~16:00	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) 15:45~16:30
16:00	IR 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	IR VIRTUAL CORE 30 15:20~15:50		
16:00	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 16:15~16:45	LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 45 16:35~17:20		LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 16:15~17:00	IR VIRTUAL CORE 30 15:20~15:50	IR UBOUND 30 / StyleFitスタッフ 15:30~16:00	
17:00					LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 16:10~16:55	IR LES MILLS BODYATTACK 30 / くどう (た) 16:25~16:55	IR Yoga
17:00	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 17:30~18:15		Yoga	LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 45 17:20~18:05	LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 30 17:15~17:45	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 17:25~17:55	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:00~17:45
18:00		IR Yoga	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:50~18:35		Yoga		IR VIRTUAL BODYPUMP 45 18:15~19:00
18:00		ヨガ 45 / ささ 18:15~19:00		IR ZUMBA / かさい 18:50~19:35	IR VIRTUAL BODYBALANCE 45 18:00~18:45	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 18:15~18:45	IR VIRTUAL BODYPUMP 45 18:15~19:00
19:00	IR UBOUND 45 / たかだ 18:50~19:35	IR	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) 18:50~19:35		IR ZUMBA / かさい 19:00~19:45	Yoga	IR
19:00		ヨガ 45 / ささ 18:15~19:00				LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 19:05~19:50	
20:00	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / くどう (た) 20:00~20:45	IR UBOUND 45 / くどう (た) 19:30~20:15	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし 20:00~20:45	IR Yoga	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) 20:10~20:55		
20:00				LES MILLS BODYBALANCE 45 / くどう (か) 20:00~20:45			
21:00	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 21:10~21:35	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 20:45~21:15	LES MILLS 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	
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。