

2022.12月 TimeTable



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 / ささ | 朝ヨガ / ささ | | VIRTUAL barre30 / みうら | VIRTUAL CORE 30 / ささ | | |
| 11:00 | IR Yoga | 朝ヨガ 45 / みうら | IR ZUMBA / かさい | IR Yoga | IR Yoga | IR ZUMBA / 千葉 | IR ZUMBA / くどう (か) |
| 11:15 | ヨガ 45 / みうら | VIRTUAL barre30 / ささ | ZUMBA 45 / かさい | ヨガ 45 / みうら | ヨガ 45 / ささ | ZUMBA 45 / 千葉 | ZUMBA 45 / くどう (か) |
| 12:00 | IR ZUMBA / あかいし | IR ZUMBA / あかいし | IR Yoga | IR ZUMBA / あかいし | IR ZUMBA / あかいし | エアロビクス(初中級) & ステップ 45 / 千葉 | VIRTUAL THE TRIP 45 |
| 12:10 | ZUMBA / あかいし | ZUMBA / あかいし | LES MILLS BODYBALANCE 45 / くどう (か) | ZUMBA / あかいし | ZUMBA / あかいし | 12/3 12/17 エアロビクス 12/10 12/24 ステップ | VIRTUAL THE TRIP 45 |
| 13:00 | IR UBOUND 45 / あかいし | IR LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし | IR LES MILLS BODYATTACK 45 / くどう (た) | IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) | IR UBOUND 45 / あかいし | LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 | Yoga |
| 13:20 | UBOUND 45 / あかいし | BODYATTACK 45 / あかいし | BODYATTACK 45 / くどう (た) | BODYCOMBAT 45 / くどう (か) | UBOUND 45 / あかいし | VIRTUAL THE TRIP 45 | VIRTUAL BODYBALANCE 45 |
| 14:00 | LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 | Yoga | LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 | Yoga | 時間変更 VIRTUAL BODYCOMBAT 45 | IR Yoga | IR LES MILLS BODYATTACK 45 / くどう (た) |
| 14:30 | BODYPUMP 45 | BODYBALANCE 45 | THE TRIP 45 | BODYBALANCE 45 | BODYCOMBAT 45 | BODYBALANCE 45 / たかだ | BODYATTACK 45 / くどう (た) |
| 15:00 | LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 | LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 | LES MILLS VIRTUAL CORE 30 New | 時間変更 VIRTUAL BODYPUMP 45 | 時間変更 VIRTUAL CORE 30 | IR UBOUND 30 / StyleFitスタッフ | IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) |
| 15:35 | BODYCOMBAT 30 | BODYPUMP 45 | CORE 30 | BODYPUMP 45 | CORE 30 | UBOUND 30 / StyleFitスタッフ | BODYCOMBAT 45 / くどう (か) |
| 16:00 | LES MILLS VIRTUAL SHBAM 30 | LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 45 | LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 | 時間変更 VIRTUAL SHBAM 30 | 時間変更 VIRTUAL BODYPUMP 45 | IR LES MILLS BODYATTACK 30 / くどう (た) | Yoga |
| 16:15 | SHBAM 30 | BODYATTACK 45 | BODYPUMP 45 | SHBAM 30 | BODYPUMP 45 | BODYATTACK 30 / くどう (た) | BODYBALANCE 45 |
| 17:00 | LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 | Yoga | Yoga | LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 45 | LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 30 | LES MILLS VIRTUAL SHBAM 30 | VIRTUAL BODYBALANCE 45 |
| 17:30 | THE TRIP 45 | BODYATTACK 45 | BODYATTACK 45 | BODYATTACK 45 | BODYATTACK 30 | SHBAM 30 | BODYBALANCE 45 |
| 18:00 | IR UBOUND 45 / たかだ | IR Yoga | IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) | IR ZUMBA / かさい | IR Yoga | LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 | LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 |
| 18:15 | UBOUND 45 / たかだ | ヨガ 45 / ささ | BODYCOMBAT 45 / くどう (か) | ZUMBA / かさい | BODYBALANCE 45 | BODYPUMP 30 | BODYPUMP 45 |
| 19:00 | IR UBOUND 45 / たかだ | IR UBOUND 45 / くどう (た) | IR LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし | IR Yoga | IR ZUMBA / かさい | Yoga | IR |
| 19:05 | UBOUND 45 / たかだ | UBOUND 45 / くどう (た) | BODYATTACK 45 / あかいし | BODYBALANCE 45 / くどう (か) | ZUMBA / かさい | BODYBALANCE 45 | VIRTUAL BODYBALANCE 45 |
| 20:00 | IR LES MILLS BODYATTACK 45 / くどう (た) | IR UBOUND 45 / くどう (た) | IR LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし | IR Yoga | IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) | Yoga | IR |
| 20:10 | BODYATTACK 45 / くどう (た) | UBOUND 45 / くどう (た) | BODYATTACK 45 / あかいし | BODYBALANCE 45 / くどう (か) | BODYCOMBAT 45 / くどう (か) | BODYBALANCE 45 | VIRTUAL THE TRIP 45 |
| 21:00 | LES MILLS VIRTUAL CORE 30 | LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 | LES MILLS VIRTUAL CORE 30 | LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 | LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 | VIRTUAL THE TRIP 45 | VIRTUAL THE TRIP 45 |
| 21:10 | CORE 30 | BODYPUMP 30 | CORE 30 | THE TRIP 45 | BODYPUMP 30 | THE TRIP 45 | THE TRIP 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。