

2023.2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					
10:15	VIRTUAL CORE 30 / ささ	朝ヨガ / ささ		VIRTUAL barre30 / みうら	VIRTUAL CORE 30 / ささ		
11:00	IR Yoga	10:15~11:00	IR ZUMBA / かさい	IR Yoga	IR Yoga	ZUMBA / 千葉	VIRTUAL THE TRIP 45 / こがわ
11:15	ヨガ 45 / みうら	VIRTUAL barre30 / ささ	10:45~11:30	ヨガ 45 / みうら	ヨガ 45 / ささ	10:30~11:15	10:30~11:15
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	LES MILLS BODYBALANCE 45 / こがわ
12:10	12:10~12:55	12:10~12:55	LES MILLS BODYBALANCE 45 / かつら	12:10~12:55	12:10~12:55	11:45~12:30	11:45~12:30
13:00	IR UBOUND 45 / あかいし	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし	New LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かつら	IR UBOUND 45 / あかいし	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 / こがわ	IR ZUMBA / かつら
13:20	13:20~14:05	13:20~14:05	13:20~14:05	13:20~14:05	13:20~14:05	13:00~13:45	13:00~13:45
14:00	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 / ささ	Yoga	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 / ささ	Yoga	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 / ささ	IR Yoga	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / かつら
14:30	14:30~15:15	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 / ささ	14:30~15:15	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 / ささ	14:35~15:20	LES MILLS BODYBALANCE 45 / たかだ	14:30~15:15
15:00							
15:35	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 / ささ	VIRTUAL BODYPUMP 45 / ささ	VIRTUAL CORE 30 / ささ	VIRTUAL BODYPUMP 45 / ささ	VIRTUAL CORE 30 / ささ	IR UBOUND 30 / StyleFitスタッフ	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かつら
16:00	15:35~16:05	15:30~16:15	15:45~16:15	15:20~16:05	15:35~16:05	15:30~16:00	15:45~16:30
16:15	VIRTUAL SHBAM 30 / ささ	VIRTUAL BODYATTACK 45 / ささ	VIRTUAL BODYPUMP 45 / ささ	VIRTUAL SHBAM 30 / ささ	VIRTUAL BODYPUMP 45 / ささ	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 / ささ	
17:00	16:15~16:45	16:35~17:20	16:45~17:30	16:20~16:50	16:15~17:00	16:30~17:00	Yoga
17:30	VIRTUAL THE TRIP 45 / ささ		Yoga	VIRTUAL BODYATTACK 45 / ささ	VIRTUAL BODYATTACK 30 / ささ	VIRTUAL SHBAM 30 / ささ	VIRTUAL BODYBALANCE 45 / ささ
18:00	17:30~18:15	IR Yoga	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 / ささ		Yoga	17:25~17:55	17:00~17:45
18:15		ヨガ 45 / ささ	17:50~18:35		LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 / ささ	VIRTUAL BODYPUMP 30 / ささ	VIRTUAL BODYPUMP 45 / ささ
19:00	IR Yoga	18:15~19:00	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かつら	IR ZUMBA / かさい	IR ZUMBA / かさい	18:15~18:45	18:15~19:00
19:05	LES MILLS BODYBALANCE 45 / こがわ		19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:45	Yoga	IR
20:00	IR UBOUND 45 / たかだ	IR UBOUND 45 / かつら	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし	IR Yoga	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かつら	VIRTUAL BODYBALANCE 45 / ささ	
20:10	20:10~20:55	19:30~20:15	20:05~20:50	20:05~20:50	20:10~20:55	19:05~19:50	
21:00	VIRTUAL CORE 30 / ささ	VIRTUAL BODYPUMP 30 / ささ	VIRTUAL CORE 30 / ささ	VIRTUAL THE TRIP 45 / ささ	VIRTUAL BODYPUMP 30 / ささ	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 / こがわ	
21:10	21:10~21:40	20:40~21:10	21:10~21:40	21:05~21:50	21:15~21:45	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。