

# 2023.3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	IR ZUMBA / 千葉	IR VIRTUAL THE TRIP 45 / こがわ
11:00	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	IR エアロビクス(初中級) & ステップ 45 / 千葉	IR Yoga
12:00	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	LES MILLS BODYBALANCE 45 / こがわ
13:00	IR LES MILLS BODYSTEP 45 / あかいし	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし	LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かつら	IR LES MILLS BOUND 45 / あかいし	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 / あかいし	IR ZUMBA / かつら
13:00	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
14:00	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	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 / ささ	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 / ささ	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 / ささ	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 / ささ	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 / ささ	IR LES MILLS BOUND 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
17:00	LES MILLS VIRTUAL SHBAM 30 / ささ	LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 45 / ささ	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 / ささ	LES MILLS VIRTUAL SHBAM 30 / ささ	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 / ささ	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 / ささ	Yoga
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	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 / ささ
18:00	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 / ささ			LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 45 / ささ	LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 30 / ささ	LES MILLS VIRTUAL SHBAM 30 / ささ	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 / ささ
18:00	17:30~18:15	IR Yoga			Yoga		18:15~19:00
19:00	IR Yoga	ヨガ 45 / ささ	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かつら	IR ZUMBA / かさい	IR ZUMBA / かさい	貸出スタジオ	IR
19:00	LES MILLS BODYBALANCE 45 / こがわ	18:15~19:00	19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:45	この時間帯有料でスタジオを貸し出します。出張レッスンでお使いください。	
20:00	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / かつら	IR LES MILLS BOUND 45 / かつら	IR 週替わりレッスン 45 / あかいし	IR Yoga	IR LES MILLS BODYSTEP 45 / かつら	18:30~19:15	
20:00	20:10~20:55	19:30~20:15	LES MILLS BODYSTEP 45 3/1 3/15 3/29	LES MILLS BODYBALANCE 45 / かつら	LES MILLS BODYSTEP 45 / かつら	時間変更	
21:00	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 / ささ	貸出スタジオ	LES MILLS BODYATTACK 45 3/8 3/22	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 / ささ	LES MILLS VIRTUAL SHBAM 30 / ささ		
21:00	21:10~21:40	この時間帯有料でスタジオを貸し出します。出張レッスンでお使いください。	20:10~20:55 / あかいし	21:05~21:50	21:20~21:50		
22:00		20:45~21:30	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 / ささ				
			21:20~21:50				

**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。