

2023.4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	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 / くどう (か)	12:10~12:55	12:10~12:55	11:45~12:30	11:45~12:30
13:00	IR LES MILLS BODYSTEP 45 / あかいし	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし	VIRTUAL BODYATTACK 45 / あかいし	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か)	IR UBOUND 45 / あかいし	4/1 4/15 4/29 エアロビクス / 4/8 4/22 ステップ	IR ZUMBA / StyleFitスタッフ
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 / たかだ	Yoga		Yoga		IR Yoga	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / くどう (か)
14:30	14:30~15:15	14:25~15:10	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45 / たかだ	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 / たかだ	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 / たかだ	LES MILLS BODYBALANCE 45 / たかだ	14:30~15:15
15:00							
15:35	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 / たかだ	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 / たかだ	VIRTUAL CORE 30 / たかだ	VIRTUAL BODYPUMP 45 / たかだ	VIRTUAL CORE 30 / たかだ	IR UBOUND 30 / StyleFitスタッフ	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か)
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 / たかだ	VIRTUAL BODYATTACK 45 / たかだ	VIRTUAL BODYPUMP 45 / たかだ	VIRTUAL SHBAM 30 / たかだ	VIRTUAL BODYPUMP 45 / たかだ	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 / たかだ	
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 / たかだ			VIRTUAL BODYATTACK 45 / たかだ	VIRTUAL BODYATTACK 30 / たかだ	VIRTUAL SHBAM 30 / たかだ	VIRTUAL BODYBALANCE 45 / たかだ
18:00	17:30~18:15	IR Yoga			Yoga	VIRTUAL SHBAM 30 / たかだ	VIRTUAL BODYPUMP 45 / たかだ
18:15		ヨガ 45 / ささ			18:00~18:45	17:25~17:55	18:15~19:00
19:00	IR UBOUND 45 / たかだ	IR ヨガ 45 / ささ	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か)	IR ZUMBA / かさい	IR ZUMBA / かさい	貸出スタジオ	IR
19:00~19:45	19:00~19:45	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 BODYSTEP 45 / くどう (か)	IR UBOUND 45 / くどう (か)	IR 週替わりレッスン 45 / たかだ	IR Yoga / 時間変更	IR 週替わりレッスン 45 / たかだ	18:30~19:15	
20:15~21:00	20:15~21:00	19:30~20:15	BODYSTEP 45 / 4/5 4/19	Yoga / 時間変更	BODYATTACK 45 / 4/7 4/21		
21:00	時間変更	貸出スタジオ	BODYATTACK 45 / 4/12 4/26	LES MILLS BODYBALANCE 45 / くどう (か)	BODYCOMBAT 45 / 4/14 4/28		
21:20~21:50	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。	20:45~21:30	20:10~20:55 / あかいし	Virtual BodyCombat 30 / たかだ	20:05~20:50		
22:00			Virtual BodyPump 30 / たかだ	Virtual BodyCombat 30 / たかだ	LES MILLS BODYSTEP 30 / StyleFitスタッフ		

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。