

# 2023.5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 10:15~10:45	朝ヨガ / ささ 10:15~11:00			VIRTUAL CORE 30 10:15~10:45	IR ZUMBA / 千葉 10:30~11:15	VIRTUAL THE TRIP 45 10:30~11:15
11:00	IR Yoga ヨガ 45 / みうら 11:00~11:45		IR Yoga 時間変更 LESMILLS BODYBALANCE 45 10:45~11:30	IR Yoga ヨガ 45 / みうら 11:00~11:45	IR Yoga ヨガ 45 / ささ 11:00~11:45	IR エアロビクス (初・中級) & ステップ 45 / 千葉 11:45~12:30	Yoga LESMILLS BODYBALANCE 45 / こがわ 11:45~12:30
12:00	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	IR ZUMBA / かさい 12:00~12:45	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	5/6 5/20 エアロビクス 5/13 5/27 ステップ	
13:00	IR LESMILLS BODYPUMP 45 / あかいし 13:20~14:05	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / あかいし 13:20~14:05	IR VIRTUAL BODYCOMBAT 45 13:20~14:05	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) 13:20~14:05	IR UBOUND 45 / あかいし 13:20~14:05	IR Yoga 時間変更 LESMILLS BODYBALANCE 45 / たかだ 13:00~13:45	IR ZUMBA / くどう (か) 13:00~13:45
14:00	VIRTUAL BODYPUMP 45 14:30~15:15	Yoga VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:25~15:10	IR VIRTUAL BODYPUMP 45 14:30~15:15	Yoga VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:20~15:05	VIRTUAL BODYCOMBAT 45 14:35~15:20	IR UBOUND 30 14:15~14:45	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / くどう (か) 14:30~15:15
15:00	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 15:35~16:05	IR VIRTUAL BODYCOMBAT 45 15:30~16:15	IR VIRTUAL CORE 30 15:45~16:15	IR VIRTUAL BODYPUMP 45 15:20~16:05	Yoga VIRTUAL BODYBALANCE 45 15:35~16:25	IR LESMILLS BODYPUMP 30 15:15~15:45	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) 15:45~16:30
16:00	IR VIRTUAL SH'BAM 30 16:15~16:45	IR VIRTUAL CORE 30 17:00~17:30	IR VIRTUAL SH'BAM 45 16:45~17:30	IR VIRTUAL SH'BAM 30 16:20~16:50	IR VIRTUAL BODYBALANCE 45 15:35~16:25	IR VIRTUAL BODYCOMBAT 30 16:30~17:00	
17:00	VIRTUAL THE TRIP 45 17:30~18:15			IR VIRTUAL BODYCOMBAT 45 17:20~18:05	IR VIRTUAL THE TRIP 45 17:00~17:45	IR VIRTUAL SH'BAM 30 17:25~17:55	Yoga VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:00~17:45
18:00		IR Yoga ヨガ 45 / ささ 18:15~19:00					IR VIRTUAL BODYPUMP 45 18:15~19:00
19:00	IR UBOUND 45 / たかだ 19:00~19:45	IR UBOUND 45 / くどう (か) 19:30~20:15	IR LESMILLS BODYPUMP 45 / StyleFitスタッフ 18:55~19:40	IR ZUMBA / かさい 19:20~20:05	IR ZUMBA / かさい 19:00~19:45	貸出スタジオ 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 LESMILLS BODYATTACK 45 / くどう (か) 20:15~21:00	貸出スタジオ 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。	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / あかいし 20:10~20:55	IR Yoga 時間変更 LESMILLS BODYBALANCE 45 / くどう (か) 20:30~21:15	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) 20:05~20:50	18:30~19:15	IR 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。
21:00	VIRTUAL CORE 30 21:20~21:50	20:45~21:30	IR LESMILLS BODYPUMP 30 21:20~21:50		IR LESMILLS BODYPUMP 30 / StyleFitスタッフ 21:10~21:40	IR VIRTUAL THE TRIP 45 20:00~20:45	zoom zoom アプリをダウンロードし、ログインしてください。
22:00							