

2023.6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 10:15~10:45 | 朝ヨガ / ささ 10:15~11:00 | | | VIRTUAL CORE 30 10:15~10:45 | | |
| 11:00 | IR Yoga | | IR Yoga New | IR Yoga | IR Yoga | ZUMBA / 千葉 10:30~11:15 | VIRTUAL THE TRIP 45 10:30~11:15 |
| 11:15 | ヨガ 45 / みうら 11:00~11:45 | | ヨガ 45 / みうら 10:45~11:30 | ヨガ 45 / みうら 11:00~11:45 | ヨガ 45 / ささ 11:00~11:45 | | |
| 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 12:00~13:00 | IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55 | IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55 | IR エアロビクス(初中級) & ステップ 45 / 千葉 11:45~12:30 | IR Yoga LESMILLS BODYBALANCE 45 / StyleFitスタッフ 11:45~12:30 |
| 12:15 | | | | | | 6/3 6/17 エアロビクス 6/10 6/24 ステップ | |
| 13:00 | IR LESMILLS BODYSTEP 45 / あかいし 13:20~14:05 | IR LESMILLS BODYATTACK 45 / あかいし 13:20~14:05 | IR LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 13:25~14:10 | IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) 13:20~14:05 | IR LESMILLS BOUND 45 / あかいし 13:20~14:05 | IR Yoga LESMILLS BODYBALANCE 45 / たかだ 13:00~13:45 | IR ZUMBA / くどう (か) 13:00~13:45 |
| 14:00 | LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 14:30~15:15 | Yoga LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:25~15:10 | IR LESMILLS BODYATTACK 45 / くどう (か) 14:30~15:15 | Yoga LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:20~15:05 | | IR LESMILLS BOUND 30 14:15~14:45 / StyleFitスタッフ | IR LESMILLS BODYATTACK 45 / くどう (か) 14:30~15:15 |
| 15:00 | VIRTUAL BODYCOMBAT 30 15:35~16:05 | VIRTUAL BODYCOMBAT 45 15:30~16:15 | VIRTUAL CORE 30 15:45~16:15 | VIRTUAL BODYPUMP 45 15:20~16:05 | Yoga LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 15:35~16:20 | IR LESMILLS BODYSTEP 30 15:15~15:45 / StyleFitスタッフ | IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) 15:45~16:30 |
| 16:00 | VIRTUAL SHBAM 30 16:15~16:45 | | VIRTUAL CORE 30 17:00~17:30 | VIRTUAL SHBAM 30 16:20~16:50 | | | |
| 17:00 | VIRTUAL THE TRIP 45 17:30~18:15 | | VIRTUAL SHBAM 45 16:45~17:30 | VIRTUAL BODYCOMBAT 45 17:20~18:05 | | VIRTUAL BODYCOMBAT 30 16:30~17:00 | Yoga LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:00~17:45 |
| 18:00 | | IR Yoga | | | | | |
| 18:15 | | ヨガ 45 / ささ 18:15~19:00 | | | | | |
| 19:00 | IR LESMILLS BOUND 45 / たかだ 19:00~19:45 | IR LESMILLS BOUND 45 / くどう (か) 19:30~20:15 | IR 週替わりレッスン 45 BODYSTEP 45 6/7 6/21 BODYATTACK 45 6/14 6/28 18:55~19:40 / くどう (か) | 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。 18:30~19:15 | IR LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 18:15~19:00 |
| 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。 20:45~21:30 | IR 週替わりレッスン 45 BODYATTACK 45 6/7 6/21 BODYSTEP 45 6/14 6/28 20:10~20:55 / あかいし | IR Yoga LESMILLS BODYBALANCE 45 / くどう (か) 20:30~21:15 | IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) 20:05~20:50 | | |
| 21:00 | VIRTUAL CORE 30 21:20~21:50 | | VIRTUAL BODYPUMP 30 21:20~21:50 | | VIRTUAL CORE 30 21:10~21:40 | | |
| 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。