

2023.9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 CORE 30 / ささ		
11:00	IR Yoga	10:15~11:00	IR Yoga	IR Yoga	IR Yoga	ZUMBA / 千葉	VIRTUAL THE TRIP 45
11:15	ヨガ 45 / みうら		LES MILLS BODYBALANCE 45 / みうら	ゆったりヨガ / 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 ZUMBA / かさい	IR ZUMBA / あかいし	IR ZUMBA / あかいし	エアロビクス(初級) & ステップ 45 / 千葉	VIRTUAL SH'BAM 45
12:10	12:10~12:55	12:10~12:55	12:10~12:55	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	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう	IR UBOUND 45 / あかいし	IR Yoga	IR Yoga
13:20	13:20~14:05	13:20~14:05	13:15~14:00	13:20~14:05	13:20~14:05	LES MILLS BODYBALANCE 45 / StyleFit スタッフ	LES MILLS BODYBALANCE 45 / たかだ
14:00		Yoga		Yoga			
14:15	VIRTUAL BODYPUMP 30 / ささ	VIRTUAL BODYBALANCE 45 / ささ	VIRTUAL BODYCOMBAT 45 / ささ	VIRTUAL BODYBALANCE 45 / ささ	VIRTUAL BODYCOMBAT 45 / ささ	IR LES MILLS BODYSTEP 30 / StyleFit スタッフ	IR UBOUND 45 / たかだ
14:45	14:45~15:15	14:25~15:10	14:30~15:15	14:20~15:05	14:35~15:20	14:15~14:45	14:15~15:00
15:00					Yoga		IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう
15:35	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 / ささ	VIRTUAL BODYCOMBAT 45 / ささ	VIRTUAL CORE 30 / ささ	VIRTUAL BODYPUMP 45 / ささ	VIRTUAL BODYBALANCE 45 / ささ	VIRTUAL BODYPUMP 30 / ささ	15:30~16:15
15:35~16:05	15:30~16:15	15:30~16:15	15:45~16:15	15:20~16:05	15:35~16:20	15:15~15:45	
16:00							
16:15	VIRTUAL SH'BAM 30 / ささ	VIRTUAL CORE 30 / ささ	VIRTUAL SH'BAM 45 / ささ	VIRTUAL SH'BAM 30 / ささ	VIRTUAL THE TRIP 45 / ささ	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 / ささ	VIRTUAL BODYPUMP 45 / ささ
16:15~16:45	16:30~17:00	16:45~17:30	16:20~16:50	16:20~16:50	16:30~17:00	16:30~17:00	16:45~17:30
17:00							
17:30	VIRTUAL THE TRIP 45 / ささ	IR Yoga				VIRTUAL SH'BAM 30 / ささ	
17:30~18:15	18:15~19:00	ヨガ 45 / ささ				17:25~17:55	
18:00							貸出スタジオ
18:30							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。
19:00	IR UBOUND 45 / たかだ	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし	New ZUMBA / かさい	IR ZUMBA / かさい	VIRTUAL THE TRIP 45 / ささ	18:30~19:15
19:00~19:45	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:10~20:10	19:00~19:45	18:30~19:15	
20:00	IR Yoga	貸出スタジオ		IR Yoga	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう		インストラクターがついたクラスです
20:10~20:55	20:45~21:30	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。		20:30~21:15	20:10~20:55		*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 / ささ		VIRTUAL BODYPUMP 30 / ささ		VIRTUAL CORE 30 / ささ		zoom
21:15~21:45	20:45~21:30		20:45~21:15		21:15~21:45		QRコード
22:00							ZOOMアプリをダウンロードし、ログインしてください。