

2023.10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						10:00
11:00	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
12:00	IR Yoga		IR Yoga	IR Yoga	IR Yoga	IR		12:00
13:00	ヨガ 45 / みうら 11:00~11:45		LES MILLS BODYBALANCE 45 / みうら 11:00~11:45	ゆったりヨガ / みうら 11:00~11:45	ヨガ 45 / ささ 11:00~11:45	エアロビクス (初級) & ステップ 45 / 千葉 11:45~12:30	VIRTUAL SH'BAM 45 11:45~12:30	13:00
14:00	ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	ZUMBA / かさい 12:10~12:55	ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	10/7 10/21 ステップ 10/14 エアロビクス		14:00
15:00	IR	IR	IR	IR	IR	IR Yoga	IR New	15:00
16:00	LES MILLS BODYSTEP 45 / あかいし 13:20~14:05	LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし 13:20~14:05	VIRTUAL THE TRIP 45 13:15~14:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 13:20~14:05	BOUND 45 / あかいし 13:20~14:05	LES MILLS BODYBALANCE 45 / StyleFit 13:00~13:45	ZUMBA / くどう 13:00~13:45	16:00
17:00		Yoga		Yoga		IR New	IR	17:00
18:00	VIRTUAL BODYPUMP 30 14:45~15:15	VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:25~15:10	VIRTUAL BODYCOMBAT 45 14:30~15:15	VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:20~15:05	VIRTUAL BODYCOMBAT 45 14:35~15:20	LES MILLS BODYSTEP 45 / くどう 14:15~15:00	BOUND 45 / たかだ 14:15~15:00	18:00
19:00	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	New	IR	19:00
20:00	VIRTUAL SH'BAM 30 16:15~16:45			VIRTUAL SH'BAM 30 16:20~16:50	VIRTUAL BODYBALANCE 45 15:35~16:20	New	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 15:30~16:15	20:00
21:00	VIRTUAL THE TRIP 45 17:30~18:15	VIRTUAL CORE 30 17:00~17:30	VIRTUAL SH'BAM 45 16:45~17:30	VIRTUAL BODYCOMBAT 45 17:20~18:05	VIRTUAL THE TRIP 45 17:00~17:45	New	VIRTUAL BODYPUMP 45 16:45~17:30	21:00
22:00			Yoga New			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	Yoga New	22:00
	IR	IR Yoga 時間変更	VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:45~18:30	VIRTUAL CORE 30 18:20~18:50	IR			
	BOUND 45 / たかだ 19:00~19:45	ヨガ 45 / ささ 18:30~19:15	IR New	IR 時間変更	ZUMBA / かさい 19:00~19:45			
	IR Yoga	IR New	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 19:00~19:45	ZUMBA / かさい 19:20~20:05	IR			
	LES MILLS BODYBALANCE 45 / たかだ 20:10~20:55	BOUND 45 / たかだ 19:45~20:30	IR New	Yoga	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 20:10~20:55	時間変更		
		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。 21:00~21:45	週替わりレッスン BODYATTACK 45 10/4 10/18 BODYSTEP 45 10/11 10/25 20:10~20:55 / あかいし	IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / くどう 20:30~21:15	New VIRTUAL BODYPUMP 30 21:15~21:45			

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。

