

2024.4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	朝ヨガ 10:15~11:00 / ささ	IR Yoga	IR Yoga New	IR Yoga	ZUMBA / 千葉	VIRTUAL THE TRIP 45
11:15	ヨガ 45 / みうら		LES MILLS BODYBALANCE 45 / みうら	アロマヨガ / 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	IR VIRTUAL THE TRIP 45	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ	IR UBOUND 45 / あかいし	Yoga	Yoga
13:20	13:20~14:05	13:20~14:05	13:20~14:05	13:20~14:05	13:20~14:05	LES MILLS BODYBALANCE 45 / みうら	VIRTUAL BODYBALANCE 60
14:00		Yoga		Yoga			
14:15	VIRTUAL BODYPUMP 30	VIRTUAL BODYBALANCE 45	VIRTUAL BODYCOMBAT 45	VIRTUAL BODYBALANCE 45	VIRTUAL BODYCOMBAT 45	VIRTUAL THE TRIP 45 New	IR ZUMBA / くどう
14:45	14:45~15:15	14:25~15:10	14:30~15:15	14:20~15:05	14:30~15:15	14:15~15:00	14:15~15:00
15:00					Yoga		
15:35	VIRTUAL BODYCOMBAT 30	VIRTUAL BODYCOMBAT 45	VIRTUAL CORE 30	VIRTUAL BODYPUMP 45	VIRTUAL BODYBALANCE 45	VIRTUAL BODYCOMBAT 45	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう
15:30	15:30~16:15	15:30~16:15	15:45~16:15	15:20~16:05	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15
16:00							
16:15	VIRTUAL SH'BAM 30	VIRTUAL CORE 30	VIRTUAL SH'BAM 45	VIRTUAL SH'BAM 30	VIRTUAL SH'BAM 45	VIRTUAL BODYPUMP 45	VIRTUAL BODYPUMP 45
16:15	16:15~16:45	17:00~17:30	16:45~17:30	16:20~16:50	16:45~17:30	16:30~17:15	16:45~17:30
17:00							
17:30	VIRTUAL THE TRIP 45		Yoga	VIRTUAL BODYCOMBAT 45	VIRTUAL CORE 30	貸出スタジオ	Yoga
17:30	17:30~18:15		LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45	17:20~18:05	17:50~18:20	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。	VIRTUAL BODYBALANCE 45
18:00		IR Yoga				18:30~19:15	18:30~19:15
18:20	IR Yoga	ヨガ					
18:50	LES MILLS BODYBALANCE 45 / くどう	ヨガ ヨガ 45 / ささ	IR 週替わりレッスン	IR VIRTUAL CORE 30	IR ZUMBA / かさい		
18:50	18:50~19:35	18:20~19:05	4/3 4/17	18:20~18:50	19:00~19:45		
19:00			4/10 4/24				
19:20	IR UBOUND 45 / くどう	IR ZUMBA / かさい	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし	IR ZUMBA / かさい	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ		
19:30	19:30~20:15	19:30~20:15	19:20~20:05	19:20~20:05	20:10~20:55		
20:00		貸出スタジオ	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ	Yoga			
20:05		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。	20:35~21:20	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45	VIRTUAL BODYPUMP 30		
20:10		20:45~21:30		20:30~21:15	21:15~21:45		
21:00	VIRTUAL CORE 30						
21:10	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。