

2024.5月 TimeTable

Style
Fit

Style
Fit

毎週土曜日イベント開催！ BODYCOMBAT(土曜14:00) BODYBALANCE (日曜12:00)
どなたでもご参加いただけます！会員外の方も可能です！予約不要！料金無料！

	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 LESMILLS BODYBALANCE 45 / みうら 11:00~11:45	IR Yoga アロマヨガ / みうら 11:00~11:45	IR Yoga 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 12:10~12:55	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	エアロビクス(初中级) & ステップ 45 / 千葉 11:45~12:30	New イベントレッスン *のukurano さくら野4階フロア LESMILLS BODYBALANCE 45 12:00~12:45
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 VIRTUAL THE TRIP 45 13:20~14:05	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 13:20~14:05	IR UBOUND 45 / あかいし 13:20~14:05	IR Yoga LESMILLS BODYBALANCE 45 / みうら 13:00~13:45	
14:00		Yoga		Yoga		New イベントレッスン *のukurano さくら野4階フロア LESMILLS BODYCOMBAT 45 14:00~14:45	IR エアロビクス / StyleFitスタッフ 14:15~15:00
14:45	VIRTUAL BODYPUMP 30 14:45~15:15						
15:00	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 15:35~16:05	VIRTUAL BODYCOMBAT 45 15:30~16:15			Yoga		
15:35	VIRTUAL SHBAM 30 16:15~16:45						
16:00	VIRTUAL THE TRIP 45 17:30~18:15						
16:15		VIRTUAL CORE 30 17:00~17:30	VIRTUAL SHBAM 45 16:45~17:30				
16:45							
17:00							
17:20							
17:30							
17:50							
18:00	Yoga	IR Yoga	Yoga			貸出スタジオ	Yoga
18:20	Yoga ヨガ 45 / ささ 18:20~19:05	ヨガ 45 / ささ 18:20~19:05	VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:45~18:30			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。	VIRTUAL BODYBALANCE 45 18:30~19:15
18:50							
19:00	IR UBOUND 45 20:00~20:45	IR ZUMBA / かさい 19:30~20:15	IR 週替わりレッスン BODYATTACK 45 5/1 5/15 5/29 5/8 5/22 / あかいし 19:20~20:05	IR ZUMBA / かさい 19:20~20:05	IR ZUMBA / かさい 19:00~19:45		
19:20							
19:30							
19:50							
20:00		貸出スタジオ	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 20:35~21:20	Yoga	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / さいとう 20:10~20:55		
20:35		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							
21:00							
21:10							
21:15							
21:45							
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。