

# 2024.9月 TimeTable



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	Virtual CORE 30 New	Virtual CORE 30 New	Virtual CORE 30		IR ZUMBA / あかいし New
10:15~10:45	Virtual CORE 30	朝ヨガ / ささ 10:15~11:00	Virtual CORE 30	Virtual CORE 30	Virtual CORE 30		ZUMBA / 千葉 10:20~11:05
11:00	IR Yoga	IR Yoga	IR Yoga	IR Yoga	IR Yoga	IR ZUMBA / 千葉 10:30~11:15	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / さいとう
11:00~11:45	ヨガ45 / みうら	LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ	LESMILLS BODYBALANCE 45 / みうら	スタイルアップヨガ / みうら	ヨガ45 / ささ	IR エアロビクス(初中級) & ステップ45 / 千葉	LESMILLS BODYATTACK 45 / さいとう
12:00	IR ZUMBA / あかいし	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / あかいし	IR LESMILLS BODYATTACK 30 / さいとう	IR UBOUND 30	IR ZUMBA / あかいし	9/7 9/21 ステップ 9/14 9/28 エアロビクス	
12:10~12:55	ZUMBA / あかいし	BODYATTACK 45 / あかいし	BODYATTACK 30 / さいとう	UBOUND 30	ZUMBA / あかいし		
13:00	IR UBOUND 45 / あかいし	IR Yoga	IR LESMILLS BODYCOMBAT 30 / たかだ	IR バーベルパンプ45 / くだう	IR UBOUND 45 / あかいし	IR Yoga	IR LESMILLS DANCE 45 / 12:45~13:30
13:25~14:10	UBOUND 45 / あかいし	Yoga	BODYCOMBAT 30 / たかだ	バーベルパンプ45 / くだう	UBOUND 45 / あかいし	LESMILLS BODYBALANCE 45 / みうら	
14:00	IR Virtual BODYCOMBAT 30	Virtual BODYBALANCE 45	IR Virtual THE TRIP 45	Virtual BODYBALANCE 45	Yoga	Virtual THE TRIP 45	IR オリジナルエアロ45 / くだう
14:35~15:05	BODYCOMBAT 30	BODYBALANCE 45	Virtual THE TRIP 45	BODYBALANCE 45	Yoga	Virtual THE TRIP 45	
15:00	IR Virtual BODYPUMP 30	IR Virtual BODYCOMBAT 45	IR Virtual CORE 30	Virtual BODYPUMP 45	Yoga	Virtual CORE 30	
15:15~15:45	BODYPUMP 30	BODYCOMBAT 45	Virtual CORE 30	BODYPUMP 45	Yoga	Virtual CORE 30	
16:00	IR DANCE 30	Virtual CORE 30	IR DANCE 45	Virtual DANCE 30	Virtual CORE 30	Virtual CORE 30	Virtual BODYCOMBAT 45
15:55~16:25	DANCE 30	Virtual CORE 30	DANCE 45	DANCE 30	Virtual CORE 30	Virtual CORE 30	BODYCOMBAT 45
17:00	IR Virtual THE TRIP 45	IR Yoga	IR Virtual BODYBALANCE 45	Virtual CORE 30	Virtual BODYCOMBAT 45	IR エアロビクス30 / くだう	Virtual BODYPUMP 45
17:00~17:45	Virtual THE TRIP 45	Yoga	BODYBALANCE 45	Virtual CORE 30	BODYCOMBAT 45	エアロビクス30 / くだう	Virtual BODYPUMP 45
18:00	IR ZUMBA / SHIORI	IR Yoga	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / さいとう	IR エアロビクス45 / くだう	IR ZUMBA / SHIORI	貸出スタジオ	Yoga
18:45~19:30	ZUMBA / SHIORI	ヨガ45 / ささ	BODYATTACK 45 / さいとう	エアロビクス45 / くだう	ZUMBA / SHIORI	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
19:00	IR ZUMBA / SHIORI	IR Yoga	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / さいとう	IR エアロビクス45 / くだう	IR ZUMBA / SHIORI		Virtual BODYBALANCE 45
18:45~19:30	ZUMBA / SHIORI	ヨガ45 / ささ	BODYATTACK 45 / さいとう	エアロビクス45 / くだう	ZUMBA / SHIORI		Virtual BODYBALANCE 45
19:00	IR バーベルパンプ45 / くだう	IR 脂肪燃焼HIIT / くだう	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / さいとう	19:15~20:00	
19:50~20:35	バーベルパンプ45 / くだう	脂肪燃焼HIIT / くだう	BODYCOMBAT 45 / たかだ	BODYCOMBAT 45 / たかだ	BODYATTACK 45 / さいとう		
20:00	IR Virtual CORE 30	貸出スタジオ	IR Virtual CORE 30	IR Virtual CORE 30	IR Virtual THE TRIP 45		インストラクターがついたクラスです
21:10~21:40	Virtual CORE 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 CORE 30	Virtual CORE 30	Virtual THE TRIP 45		*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。
22:00		20:45~21:30					強度が低く、初心者の方でも受けやすいレッスンとなっております。