

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	Virtual CORE 30	朝ヨガ / ささ	Virtual CORE 30	Virtual CORE 30	Virtual CORE 30	IR ZUMBA / 千葉	IR ZUMBA / あかいし
11:00	IR Yoga	朝ヨガ 10:15~11:00	IR Yoga	IR Yoga	IR Yoga	ZUMBA 10:30~11:15	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / さいとう
11:15	ヨガ45 / みうら	LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ New	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 時間変更	IR LESMILLS BODYATTACK 30 / さいとう New	IR UBOUND 30 / あかいし New	IR ZUMBA / あかいし	9/7 9/21 ステップ 9/14 9/28 エアロビクス	LESMILLS DANCE 45 12:45~13:30
12:10	ZUMBA 12:10~12:55	BODYATTACK 12:40~13:25	BODYATTACK 12:20~12:50	UBOUND 12:10~12:40	ZUMBA 12:10~12:55		
13:00	IR UBOUND 45 / あかいし 時間変更	Yoga	IR LESMILLS BODYCOMBAT 30 / たかだ New	IR バーベルパンプ45 / くだう New	IR UBOUND 45 / あかいし 時間変更	IR Yoga	LESMILLS DANCE 45 12:45~13:30
13:25	UBOUND 13:25~14:10	Yoga 14:25~15:10	BODYCOMBAT 13:20~13:50	バーベルパンプ 13:20~14:05	UBOUND 13:25~14:10	LESMILLS BODYBALANCE 45 / みうら	
14:00	Virtual BODYCOMBAT 30 時間変更	Virtual BODYBALANCE 45	Virtual THE TRIP 45 時間変更	Virtual BODYBALANCE 45	Yoga	Virtual THE TRIP 45	IR オリジナルエアロ45 / くだう New
14:35	BODYCOMBAT 14:35~15:05	BODYBALANCE 14:25~15:10	THE TRIP 14:20~15:05	BODYBALANCE 14:20~15:05	Yoga 14:30~15:15	Virtual THE TRIP 45 14:15~15:00	
15:00	Virtual BODYPUMP 30 時間変更	Virtual BODYCOMBAT 45	Virtual CORE 30 時間変更	Virtual BODYPUMP 45	Virtual CORE 30 New	Virtual CORE 30 時間変更	Virtual BODYCOMBAT 45 15:30~16:15
15:15	BODYPUMP 15:15~15:45	BODYCOMBAT 15:30~16:15	CORE 15:35~16:05	BODYPUMP 15:20~16:05	CORE 15:30~16:00	Virtual BODYPUMP 45 15:30~16:15	Virtual BODYCOMBAT 45 15:30~16:15
16:00	DANCE 30 15:55~16:25	Virtual CORE 30	DANCE 45 16:25~17:10 時間変更	DANCE 30 16:20~16:50	Virtual CORE 30 New	IR エアロビクス30 / くだう New	Virtual BODYPUMP 45 16:45~17:30
16:55	DANCE 15:55~16:25	Virtual CORE 30 17:00~17:30	DANCE 16:25~17:10	DANCE 16:20~16:50	Virtual CORE 30 New	Virtual CORE 30 17:00~17:30	Virtual BODYPUMP 45 16:45~17:30
17:00	Virtual THE TRIP 45 17:00~17:45 時間変更	Yoga	Yoga	Virtual CORE 30 New	Virtual BODYCOMBAT 45 New	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / さいとう 時間変更	Yoga
17:00	THE TRIP 17:00~17:45	Virtual BODYBALANCE 45 17:30~18:15	Yoga	CORE 17:10~17:40	BODYCOMBAT 17:30~18:15	BODYATTACK 18:00~18:45	Yoga
18:00		IR Yoga	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / さいとう New	IR エアロビクス45 / くだう New	IR ZUMBA / SHIORI New	貸出スタジオ	Virtual BODYBALANCE 45 18:30~19:15
18:45	IR ZUMBA / SHIORI New	ヨガ45 / ささ 18:20~19:05	BODYATTACK 18:45~19:30	エアロビクス 18:45~19:30	ZUMBA 18:45~19:30	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
19:00	ZUMBA 18:45~19:30	IR Yoga	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 時間変更	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 時間変更	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / さいとう 時間変更	19:15~20:00	Yoga
19:30	IR バーベルパンプ45 / くだう New	脂肪燃焼HIIT / くだう New	BODYCOMBAT 19:50~20:35	BODYCOMBAT 19:50~20:35	BODYATTACK 19:50~20:35		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。
19:50	バーベルパンプ 19:50~20:35	脂肪燃焼 19:30~20:15	BODYCOMBAT 19:50~20:35	BODYCOMBAT 19:50~20:35	BODYATTACK 19:50~20:35		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。
20:00		貸出スタジオ				Virtual THE TRIP 45 20:35~21:20	
20:45		貸出スタジオ					
21:00	Virtual CORE 30 21:10~21:40	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。 20:45~21:30					
21:10	CORE 21:10~21:40						
22:00							