

# 2024.10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					IR ZUMBA / あかいし
10:15	VIRTUAL CORE 30 / ささ	朝ヨガ / ささ	VIRTUAL CORE 30 / ささ	VIRTUAL CORE 30 / ささ	VIRTUAL CORE 30 / ささ		
11:00	IR Yoga New	IR Yoga	IR Yoga	IR Yoga	IR Yoga	ZUMBA / 千葉	IR ZUMBA / あかいし
11:15	アロマヨガ / みうら	LES MILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ	LES MILLS BODYBALANCE 45 / みうら	スタイルアップヨガ / みうら	ヨガ45 / ささ		LES MILLS BODYATTACK 45 / さいとう
12:00	IR ZUMBA / あかいし	IR UBOUND 45 / あかいし	IR LES MILLS BODYATTACK 30 / さいとう	IR ZUMBA / あかいし	IR ZUMBA / あかいし	エアロビクス(初中級) & ステップ45 / 千葉	
12:10						10/5 10/19 ステップ	
12:25						10/12 10/26 エアロビクス	
13:00	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / あかいし		IR LES MILLS BODYCOMBAT 30 / たかだ	IR バーベルパンプ45 / くどう	IR UBOUND 45 / あかいし	IR Yoga	LES MILLS DANCE 45 / さいとう
13:25						LES MILLS BODYBALANCE 45 / みうら	
14:00		Yoga		Yoga			IR オリジナルエアロ45 / くどう
14:35	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45	Yoga	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45	
15:00	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 30				LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45		
15:15							
16:00	LES MILLS DANCE 30	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45	LES MILLS VIRTUAL CORE 30	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45	LES MILLS DANCE 30 New	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45
16:25							
17:00	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45	LES MILLS VIRTUAL CORE 30	LES MILLS DANCE 45	LES MILLS DANCE 30	時間変更	IR エアロビクス30 / くどう	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45
17:00							
18:00	IR Yoga New	IR ZUMBA / SHIORI	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / さいとう	IR エアロビクス45 / くどう	IR ZUMBA / SHIORI	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / さいとう	Yoga
18:20							LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45
19:00	IR ヨガ45 / ささ	IR ZUMBA / SHIORI	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / さいとう	IR エアロビクス45 / くどう	IR ZUMBA / SHIORI	貸出スタジオ	
19:05						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。	
20:00	IR 脂肪燃焼HIIT / くどう	IR バーベルパンプ45 / くどう	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / さいとう	19:15~20:00	インストラクターが ついたクラスです
20:15							*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。
21:00	LES MILLS DANCE 30	貸出スタジオ			LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 New	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 45	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。
21:05		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。					
22:00		20:45~21:30					