

# 2024.12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	VIRTUAL CORE 30 10:15~10:45	IR Yoga 朝ヨガ / ささ 10:15~11:00	VIRTUAL CORE 30 10:15~10:45	VIRTUAL CORE 30 10:15~10:45	VIRTUAL CORE 30 10:15~10:45	IR ZUMBA / 千葉 10:30~11:15	IR ZUMBA / あかいし 10:20~11:05
11:00	IR Yoga アロマヨガ / みうら 11:00~11:45	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 11:30~12:15	IR Yoga LESMILLS BODYBALANCE 45 / みうら 11:00~11:45	IR Yoga スタイルアップヨガ / みうら 11:00~11:45	IR Yoga ヨガ45 / ささ 11:00~11:45	IR エアロビクス(初中級) & ステップ45 / 千葉 11:45~12:30	IR UBOUND 45 / あかいし 11:30~12:15
12:00	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	IR UBOUND 45 / あかいし 12:40~13:25	IR LESMILLS BODYATTACK 30 / さいとう 12:20~12:50	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55	12/14 12/28 ステップ 12/21 エアロビクス	IR 美ボディクス 30 / くどう 12:45~13:15
13:00	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / あかいし 13:25~14:10	貸出スタジオ 14:00~14:45	IR LESMILLS BODYCOMBAT 30 / たかだ 13:20~13:50	IR New Pink Punch 45 / たかだ 13:30~14:15	IR UBOUND 45 / あかいし 13:25~14:10	IR Yoga LESMILLS BODYBALANCE 45 / みうら 13:00~13:45	貸出スタジオ 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。
14:00	LESMILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 14:35~15:05	貸出スタジオ 14:00~14:45	LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 14:20~15:05	時間変更 LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 14:35~15:05	Yoga LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:30~15:15	LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 14:15~15:00	13:35~14:20
15:00	LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 15:15~15:45	LESMILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 15:30~16:15	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 15:35~16:05	時間変更 LESMILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 15:25~16:10	LESMILLS DANCE 30 15:30~16:00	LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 15:30~16:15	LESMILLS DANCE 30 14:40~15:10
16:00	LESMILLS DANCE 30 15:55~16:25	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 17:00~17:30	LESMILLS DANCE 45 16:25~17:10	時間変更 LESMILLS VIRTUAL CORE 30 16:20~16:50	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 16:20~16:50	IR エアロビクス30 / くどう 17:00~17:30	LESMILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 15:30~16:15
17:00	LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 17:15~18:00	Yoga New LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:45~18:30	Yoga LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:30~18:15	時間変更 LESMILLS DANCE 30 17:10~17:40	LESMILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 17:30~18:15	IR New Pink Punch 45 / たかだ 18:00~18:45	LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 60 16:45~17:45
18:00	IR Yoga 時間変更 ヨガ45 / ささ 18:30~19:15	IR ZUMBA / SHIORI 19:00~19:45	IR 時間変更 LESMILLS BODYATTACK 45 / さいとう 19:00~19:45	IR New Pink Punch 45 / たかだ 19:00~19:45	IR 時間変更 ZUMBA / SHIORI 19:00~19:45	貸出スタジオ 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。	Yoga LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 18:30~19:15
19:00	IR 時間変更 脂肪燃焼HIIT / くどう 19:40~20:25	IR 時間変更 バーベルパンパ45 / くどう 20:05~20:50	IR 時間変更 LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 20:05~20:50	IR 時間変更 LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 20:15~21:00	IR 時間変更 LESMILLS BODYATTACK 45 / さいとう 20:05~20:50	19:15~20:00	IR
20:00	VIRTUAL CORE 30 20:35~21:05				時間変更 LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 21:10~21:40	LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 20:35~21:20	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。
21:00							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。
22:00							