

2025.2月 TimeTable

Style Fit

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 | New 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 LESMILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 10:30~11:15 |
| 11:00 | IR Yoga New LESMILLS BODYBALANCE 45 / みうら 11:00~11:45 | IR ZUMBA / あかいし 11:30~12:15 | IR Yoga New LESMILLS BODYBALANCE 45 / みうら 11:00~11:45 | IR Yoga New スタイルアップヨガ 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 / すぎさわ 11:30~12:15 |
| 12:00 | IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55 | IR BODYCOMBAT 45 / たかだ 12:40~13:25 | IR BODYATTACK 30 / すぎさわ 12:10~12:40 | IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55 | IR ZUMBA / あかいし 12:10~12:55 | 2/1 2/15 エアロビクス 2/8 2/22 ステップ | VIRTUAL CORE 30 12:45~13:15 |
| 13:00 | IR LESMILLS BODYATTACK 45 / あかいし 13:25~14:10 | 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。 | IR LESMILLS BODYCOMBAT 30 / たかだ 13:00~13:30 | IR Pink Punch 45 / たかだ 13:15~14:00 | IR UBOUND 45 / あかいし 13:25~14:10 | IR UBOUND 45 / すぎさわ 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 | VIRTUAL THE TRIP 45 14:20~15:05 | LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 14:20~15:05 | LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 14:35~15:05 | Yoga 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 | VIRTUAL BODYCOMBAT 45 15:30~16:15 | VIRTUAL CORE 30 15:35~16:05 | 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 | VIRTUAL CORE 30 17:00~17:30 | LESMILLS DANCE 45 16:25~17:10 | VIRTUAL CORE 30 16:20~16:50 | VIRTUAL CORE 30 16:20~16:50 | 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。 | VIRTUAL BODYCOMBAT 45 15:30~16:15 |
| 17:00 | LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 17:15~18:00 | Yoga VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:45~18:30 | Yoga VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:30~18:15 | LESMILLS DANCE 30 17:10~17:40 | VIRTUAL BODYCOMBAT 45 17:30~18:15 | 17:00~17:45 | LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 60 16:45~17:45 |
| 18:00 | IR Yoga ヨガ45 / ささ 18:30~19:15 | IR ZUMBA / SHIORI 19:00~19:45 | IR UBOUND 45 / すぎさわ 19:00~19:45 | IR Pink Punch 45 / たかだ 19:00~19:45 | IR ZUMBA / SHIORI 19:00~19:45 | IR LESMILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 18:05~18:35 | Yoga VIRTUAL BODYBALANCE 45 18:30~19:15 |
| 19:00 | IR UBOUND 45 / すぎさわ 19:40~20:25 | IR ボクシングエクササイズ / SHIORI 20:05~20:50 | IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 20:05~20:50 | IR エアロビクス45 / SHIORI 20:15~21:00 | IR ボクシングエクササイズ / SHIORI 20:05~20:50 | IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 18:55~19:40 | IR |
| 20:00 | VIRTUAL CORE 30 20:35~21:05 | VIRTUAL CORE 30 20:35~21:05 | VIRTUAL CORE 30 20:35~21:05 | VIRTUAL CORE 30 20:35~21:05 | VIRTUAL CORE 30 20:35~21:05 | 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 | | | | | LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 21:10~21:40 | | 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 | | | | | | | |