

2025.1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		IR Yoga					
10:15	VIRTUAL CORE 30 / すぎさわ	朝ヨガ / ささ		VIRTUAL CORE 30 / すぎさわ	VIRTUAL CORE 30 / すぎさわ		
11:00	IR Yoga New	10:15~11:00	IR ZUMBA / あかいし New	IR 美ボディクス 30 / くどう New	IR Yoga	IR ZUMBA / 千葉	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ New
11:15	ストレッチ&ヨガ45 / すぎさわ	LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ	10:30~11:15	11:00~11:30	ヨガ45 / ささ	10:30~11:15	10:30~11:15
12:00	IR ZUMBA / あかいし	11:30~12:15	IR LESMILLS BODYATTACK 30 / あかいし	IR ZUMBA 時間変更 / あかいし	IR ヨガ	IR エアロビクス(初中級) & ステップ45 / 千葉	IR UBOUND 45 / すぎさわ
12:10	12:10~12:55	IR UBOUND 45 / あかいし	11:35~12:05	11:55~12:40	IR ZUMBA / あかいし	11:45~12:30	11:30~12:15
13:00	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / あかいし	12:40~13:25	IR LESMILLS BODYCOMBAT 30 / たかだ	IR Pink Punch 45 / たかだ	IR UBOUND 45 / あかいし	1/11 1/25 ステップ / 1/18 エアロビクス	IR 美ボディクス 30 / くどう
13:25	13:25~14:10		12:25~12:55	13:05~13:50	13:25~14:10	13:00~13:45	12:45~13:15
14:00		貸出スタジオ					貸出スタジオ
14:35	LESMILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 / すぎさわ	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。	LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 / すぎさわ	LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 / すぎさわ	Yoga	LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 / すぎさわ	13:35~14:20
15:00	LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 / すぎさわ	14:00~14:45	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 / すぎさわ	LESMILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 / すぎさわ	LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 / すぎさわ	LESMILLS DANCE 30 / すぎさわ	LESMILLS DANCE 30 / すぎさわ
15:15	15:15~15:45	LESMILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 / すぎさわ	15:35~16:05	15:25~16:10	LESMILLS DANCE 30 / すぎさわ	LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 / すぎさわ	14:40~15:10
16:00	LESMILLS DANCE 30 / すぎさわ	15:30~16:15	LESMILLS DANCE 45 / すぎさわ	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 / すぎさわ	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 / すぎさわ	17:00~17:30	LESMILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 / すぎさわ
17:00	LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 / すぎさわ	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 / すぎさわ	16:25~17:10	16:20~16:50	IR エアロビクス30 / くどう	16:45~17:45	LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 60 / すぎさわ
17:15	17:15~18:00	Yoga	Yoga	LESMILLS DANCE 30 / すぎさわ	17:00~17:30	16:45~17:45	LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 / すぎさわ
18:00	IR Yoga	LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 / すぎさわ	LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 / すぎさわ	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 / すぎさわ	IR 貸出スタジオ	18:00~18:45	Yoga
18:30	ヨガ45 / ささ	17:45~18:30	IR UBOUND 45 / すぎさわ New	IR Pink Punch 45 / たかだ	18:00~18:45	18:30~19:15	LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 / すぎさわ
19:00	IR ヨガ New	IR ZUMBA / SHIORI	19:00~19:45	IR Pink Punch 45 / たかだ	IR ZUMBA / SHIORI	19:15~20:00	IR
19:40	IR UBOUND 45 / すぎさわ	19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:45	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。	インストラクターが ついたクラスです
20:05	バーベルパンプ45 / くどう	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ	LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ	IR エアロビクス45 / SHIORI New	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 担当変更	19:15~20:00	*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。
20:35	VIRTUAL CORE 30 / すぎさわ	20:05~20:50	20:05~20:50	20:15~21:00	LESMILLS VIRTUAL BODYATTACK 45 / すぎさわ	LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 / すぎさわ	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	20:35~21:05				LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 30 / すぎさわ	20:35~21:20	
22:00					21:10~21:40		