

2025.3月 TimeTable

Style
Fit

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	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	VIRTUAL THE TRIP 45 10:30～11:15
11 : 00	IR Yoga LESMILLS BODYBALANCE 45 / みうら 11:00～11:45	VIRTUAL CORE 30 11:20～11:50	IR Yoga LESMILLS BODYBALANCE 45 / みうら 11:00～11:45	IR Yoga 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 週替わりレッスン エアロビクス (初・中級) 3/1 3/15 3/29 ステップ45 3/8 3/22 11:45～12:30	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 11:40～12:25
12 : 00	IR ZUMBA / あかいし 12:10～12:55	IR ZUMBA / あかいし 12:10～12:55	IR LESMILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 12:10～12:40	IR ZUMBA / あかいし 12:10～12:55	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くわた 12:10～12:55	IR Uaound 45 / すぎさわ 12:40～13:25	IR Uaound 45 / すぎさわ 12:40～13:25
13 : 00	IR Uaound 45 / あかいし 13:25～14:10	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 13:20～14:05	IR LESMILLS BODYCOMBAT 30 / たかだ 13:00～13:30	IR Pink Punch 45 / たかだ 13:15～14:00	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / あかいし 13:25～14:10	IR Uaound 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。 13:35～14:20
14 : 00	LESMILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 14:35～15:05	LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 14:20～15:05	LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 14:20～15:05	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	LESMILLS DANCE 30 14:40～15:10
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	LESMILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 15:25～16:10	LESMILLS DANCE 30 15:30～16:00	LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 15:30～16:15	LESMILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 15:30～16:15
16 : 00	LESMILLS DANCE 30 15:55～16:25	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 17:00～17:30	LESMILLS DANCE 45 16:25～17:10	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 16:20～16:50	LESMILLS 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。 17:00～17:45	LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 60 16:45～17:45
17 : 00	LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 17:15～18:00	Yoga LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:45～18:30	Yoga LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:30～18:15	LESMILLS DANCE 30 17:10～17:40	LESMILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 17:30～18:15	IR LESMILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 18:05～18:35	Yoga LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 18:30～19:15
18 : 00	IR Yoga ヨガ45 / ささ 18:30～19:15	IR ZUMBA / SHIORI 19:00～19:45	IR Uaound 45 / すぎさわ 19:00～19:45	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くわた 19:00～19:45	IR ZUMBA / SHIORI 19:00～19:45	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 18:55～19:40	IR
19 : 00	IR 週替わりレッスン Uaound 45 3/3 3/17 3/31 LESMILLS BODYATTACK 45 3/10 3/24 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	LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 20:10～20:55	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。
20 : 00	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 20:45～21:15				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。
21 : 00							
22 : 00							