

# 2025.4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	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 / みうら	IR Yoga ヨガ45 / ささ 11:00~11:45	IR 週替わりレッスン	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	エアロビクス(初・中級) 4/12 4/26 ステップ45 4/5 4/19 / 千葉	IR UBOUND 45 / すぎさわ 12:40~13:25
13:00	IR UBOUND 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 13:20~14:05	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	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	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	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	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。	LESMILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 15:30~16:15
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	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 LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くわた 19:00~19:45	IR ZUMBA / SHIORI 19:00~19:45	IR LESMILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 18:05~18:35	Yoga LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 18:30~19:15
19:00	IR 週替わりレッスン UBOUND 45 4/14 4/28 BODYATTACK 45 4/7 4/21 / すぎさわ 19:40~20:25	IR ボクシングエクササイズ 20:05~20:50 / SHIORI	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 20:05~20:50	IR ZUMBA / 千葉 20:15~21:00	IR エアロビクス 45 / SHIORI 20:05~20:50	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 18:55~19:40	IR
20:00	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 20:45~21:15				IR VIRTUAL BODYPUMP 30 21:10~21:40	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。
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							