

5月よりZUMBAのみ別室の文化ホールで行います。詳しくは館内のお知らせでご確認ください。

2025.5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		IR Yoga	New LESMILLS DANCE 30 10:15～10:45	VIRTUAL CORE 30 10:15～10:45	New LESMILLS DANCE 30 10:15～10:45	文化ホール ZUMBA / 千葉 10:30～11:15	LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 10:30～11:15	10:00
11:00	IR Yoga	朝ヨガ / ささ 10:15～11:00	IR Yoga	IR Yoga	IR Yoga	ZUMBA / 千葉 10:30～11:15	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 11:40～12:25	11:00
12:00	文化ホール ZUMBA / あかいし 12:10～12:55	文化ホール ZUMBA / あかいし 12:10～12:55	IR LESMILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 12:10～12:40	文化ホール ZUMBA / あかいし 12:10～12:55	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くわた 12:10～12:55	IR 週替わりレッスン エアロビクス (初・中級) 5/10 5/24 ステップ 45 5/3 5/17 5/31 / 千葉 11:45～12:30	IR LESMILLS UBOUND 45 / すぎさわ 12:40～13:25	12:00
13:00	IR LESMILLS 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 LESMILLS UBOUND 45 / あかいし 13:20～14:05	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / あかいし 13:20～14:05	IR LESMILLS 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。 13:35～14:20	13:00
14:00	LESMILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 14:35～15:05	LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 14:20～15:05	New LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 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	14:00
15:00	New VIRTUAL CORE 30 15:15～15:45	LESMILLS 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	15:00
16:00	LESMILLS DANCE 30 15:55～16:25	New LESMILLS DANCE 30 17:00～17:30	LESMILLS DANCE 45 16:25～17:10	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 16:20～16:50	New LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 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	16:00
17:00	New LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 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	New LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 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	17:00
18:00	IR Yoga	文化ホール ZUMBA / SHIORI 19:00～19:45	IR LESMILLS UBOUND 45 / すぎさわ 19:00～19:45	文化ホール ZUMBA / 千葉 19:00～19:45	文化ホール ZUMBA / SHIORI 19:00～19:45	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 18:55～19:40	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。	18:00
19:00	ヨガ45 / ささ 18:30～19:15	文化ホール ZUMBA / SHIORI 19:00～19:45	IR LESMILLS UBOUND 45 / すぎさわ 19:00～19:45	文化ホール ZUMBA / 千葉 19:00～19:45	文化ホール ZUMBA / SHIORI 19:00～19:45	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 18:55～19:40	文化ホール 別室の文化ホールにて行います	19:00
20:00	IR 週替わりレッスン LESMILLS UBOUND 45 5/12 5/26 BODYATTACK 45 5/5 5/19 / すぎさわ 19:40～20:25	IR 時間変更 ボクシングエクササイズ / SHIORI 20:15～21:00	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 20:05～20:50	IR 時間変更 LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くわた 20:15～21:00	IR 時間変更 エアロビクス 45 / SHIORI 20:15～21:00	LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 20:10～20:55	文化ホール 別室の文化ホールにて行います	20:00
21:00	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 20:45～21:15						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								22:00