

ZUMBAは当面の間StyleFitスタジオで行います。
ZUMBAが2つ続いているクラスは、どちらか1つにご参加ください。

2025.7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								10:00
11:00	IR ZUMBA / あかいし 10:30～11:15	IR Yoga	IR Yoga	IR ZUMBA / あかいし 11:00～11:45	IR Yoga	IR ZUMBA / 千葉 10:30～11:15	IR LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 10:30～11:15	11:00
12:00	IR ZUMBA / あかいし 11:45～12:30	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 週替わりレッスン エアロビクス (初・中級) 7/5 7/19 ステップ 45 7/12 7/26 11:45～12:30	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 11:40～12:25	12:00
13:00	IR Yoga LESMILLS BODYBALANCE 45 / みうら 12:55～13:40	IR ZUMBA / あかいし 13:20～14:05	IR LESMILLS BODYCOMBAT 30 / たかだ 13:00～13:30	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 13:20～14:05		IR UBOUND 45 / すぎさわ 13:00～13:45	IR UBOUND 45 / すぎさわ 12:40～13:25	13:00
14:00	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 13:55～14:25						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
15:00	LESMILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 14:35～15:05	LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 14:20～15:05	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	15:00
16:00	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 15:15～15:45	LESMILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 15:30～16:15	LESMILLS DANCE 45 15:35～16:20	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
17:00	LESMILLS DANCE 30 15:55～16:25	LESMILLS DANCE 30 17:00～17:30	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 16:40～17:10	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 16:20～16:50	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。	LESMILLS VIRTUAL BODYPUMP 60 16:45～17:45	17:00
18:00	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	LESMILLS VIRTUAL THE TRIP 45 17:30～18:15	IR LESMILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 18:05～18:35	IR Yoga LESMILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 18:30～19:15	18:00
19:00	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 ZUMBA / 千葉 19:00～19:45	IR ZUMBA / SHIORI 19:00～19:45	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 18:55～19:40		19:00
20:00	IR 週替わりレッスン UBOUND 45 7/7 7/21 BODYATTACK 45 7/14 7/28 19:40～20:25	IR ボクシングエクササイズ 20:15～21:00 / SHIORI	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / たかだ 20:05～20:50	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くわた 20:15～21:00	IR エアロビクス 45 / SHIORI 20:15～21:00	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。 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。	20:00
21:00	LESMILLS VIRTUAL CORE 30 20:45～21:15							21:00