

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。

2025.8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							
11:00	IR ZUMBA /あかいし 10:30~11:15	LES MILLS CORE30 10:15~10:45	LES MILLS DANCE30 10:15~10:45	LES MILLS CORE30 10:15~10:45	LES MILLS DANCE30 10:15~10:45	IR ZUMBA /千葉 10:30~11:15	LES MILLS THE TRIP 45 10:30~11:15
12:00	IR ZUMBA /あかいし 11:45~12:30	IR LES MILLS BODYBALANCE45 /みうら 11:00~11:45	IR ヨガ45 /ささ 11:00~11:45	IR ZUMBA /あかいし 11:00~11:45	IR ヨガ45 /ささ 11:00~11:45	IR 週替わりレッスン エアロビクス(初中级) 8/2 8/30 ステップ45 8/9 8/23 /千葉 11:45~12:30	LES MILLS BODYATTACK45 /すぎさわ 11:40~12:25
13:00	IR LES MILLS BODYBALANCE45 /みうら 12:55~13:40	IR ZUMBA /あかいし 12:10~12:55	IR LES MILLS BODYATTACK30 /すぎさわ 12:10~12:40	IR ZUMBA /あかいし 12:10~12:55	IR LES MILLS BODYCOMBAT45 /くわた 12:10~12:55	IR UBOUND45 /すぎさわ 13:00~13:45	IR UBOUND45 /すぎさわ 12:40~13:25
14:00	LES MILLS CORE30 13:55~14:25	IR UBOUND45 /あかいし 13:20~14:05	IR LES MILLS BODYCOMBAT30 /たかだ 13:00~13:30	IR LES MILLS BODYCOMBAT45 /たかだ 13:20~14:05	IR LES MILLS BODYATTACK45 /あかいし 13:20~14:05	IR UBOUND45 /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出します。 出張レッスンでお使い下さい。 12:40~13:25
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT30 14:35~15:05	LES MILLS BODYPUMP45 14:40~15:25	LES MILLS BODYPUMP45 14:20~15:05	LES MILLS BODYPUMP30 14:35~15:05	LES MILLS BODYBALANCE45 14:30~15:15	LES MILLS THE TRIP 45 14:15~15:00	LES MILLS DANCE30 14:40~15:10
16:00	LES MILLS CORE30 15:15~15:45	LES MILLS BODYPUMP45 14:40~15:25	LES MILLS DANCE45 15:35~16:20	LES MILLS BODYCOMBAT45 15:25~16:10	LES MILLS DANCE30 15:30~16:00	LES MILLS BODYPUMP45 15:30~16:15	LES MILLS BODYCOMBAT45 15:30~16:15
17:00	LES MILLS BODYPUMP45 17:15~18:00	IR LES MILLS BODYBALANCE45 16:40~17:25	IR LES MILLS BODYCOMBAT45 16:35~17:20	LES MILLS CORE30 16:20~16:50	LES MILLS BODYPUMP30 16:20~16:50	貸出スタジオ この時間帯有料でスタジオを貸出します。 出張レッスンでお使い下さい。 17:00~17:45	LES MILLS BODYPUMP60 16:45~17:45
18:00	IR ヨガ45 /ささ 18:30~19:15	LES MILLS DANCE30 17:35~18:05	IR LES MILLS BODYBALANCE45 17:35~18:20	LES MILLS DANCE30 17:10~17:40	LES MILLS THE TRIP 45 17:30~18:15	IR LES MILLS BODYATTACK30 /すぎさわ 18:20~18:50	LES MILLS BODYBALANCE45 18:30~19:15
19:00	IR 週替わりレッスン UBOUND45 8/4 8/18 BODYATTACK45 8/11 8/25 /すぎさわ 19:40~20:25	IR ZUMBA /SHIORI 19:00~19:45	IR UBOUND45 /すぎさわ 19:00~19:45	IR ZUMBA /千葉 19:00~19:45	IR ZUMBA /SHIORI 19:00~19:45	IR 週替わりレッスン LES MILLS BODYCOMBAT45 /たかだ 8/9 8/16 8/30 LES MILLS BODYCOMBAT 8/2 8/23 19:10~19:55	IR 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	LES MILLS CORE30 20:45~21:15	IR ボクシングエクササイズ /SHIORI 20:05~20:50	IR LES MILLS BODYCOMBAT45 /たかだ 20:05~20:50	IR LES MILLS BODYCOMBAT45 /くわた 20:05~20:50	IR エアロビクス45 /SHIORI 20:05~20:50	LES MILLS THE TRIP 45 20:20~21:05	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							