

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。

2025.9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								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	11:00
12:00	IR ZUMBA /あかいし 11:45～12:30	New LES MILLS BODYBALANCE 45 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・中級) 9/13 9/27 ステップ45 9/6 9/20 11:45～12:30	New IR LES MILLS BODYCOMBAT45 /くどう 11:40～12:25	12:00
13:00	New LES MILLS BODYBALANCE 45 12:55～13:40	IR ZUMBA /あかいし 12:10～12:55	New IR ZUMBA /くどう 12:10～12:55	IR ZUMBA /あかいし 12:10～12:55	IR LES MILLS BODYCOMBAT45 /くわた 12:10～12:55	IR LES MILLS BODYCOMBAT45 /くどう 13:00～13:45	IR UBOUND 45 /くどう 12:40～13:25	13:00
14:00	LES MILLS CORE30 13:55～14:25	IR UBOUND 45 /あかいし 13:20～14:05	IR LES MILLS BODYCOMBAT30 /たかだ 13:20～13:50	IR LES MILLS BODYCOMBAT45 /たかだ 13:20～14:05	LES MILLS BODYATTACK45 /あかいし 13:20～14:05	New IR LES MILLS BODYCOMBAT45 /くどう 13:45～14:30	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。 13:45～14:30	14:00
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 BODYBALANCE 45 14:30～15:15	LES MILLS THE TRIP 45 14:15～15:00	New LES MILLS CORE30 14:50～15:20	15:00
16:00	LES MILLS DANCE30 15:55～16:25	LES MILLS BODYCOMBAT45 15:45～16:30	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	16:00
17:00	LES MILLS BODYPUMP45 17:15～18:00	LES MILLS BODYBALANCE 45 16:40～17:25	LES MILLS BODYCOMBAT45 16:35～17:20	LES MILLS DANCE30 17:10～17:40	LES MILLS DANCE30 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	17:00
18:00	IR ヨガ45 /ささ 18:30～19:15	LES MILLS DANCE30 17:35～18:05	LES MILLS BODYBALANCE 45 17:35～18:20	LES MILLS BODYPUMP30 17:50～18:20	LES MILLS THE TRIP 45 17:30～18:15	IR ZUMBA 30 /くどう 18:20～18:50	New LES MILLS DANCE45 18:00～18:45	18:00
19:00	IR UBOUND 45 /くどう 19:40～20:25	IR ZUMBA /SHIORI 19:00～19:45	IR UBOUND 45 /くどう 19:00～19:45	IR ZUMBA /千葉 19:00～19:45	IR ZUMBA /SHIORI 19:00～19:45	IR LES MILLS BODYCOMBAT45 /たかだ 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	19:00
20:00	IR UBOUND 45 /くどう 19:40～20:25	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	IR 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	LES MILLS CORE30 20:45～21:15							21:00