

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。

2025.11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	LESMILLS BODYPUMP 30 10:15~10:45 CCC New	LESMILLS CORE 30 10:15~10:45 CCC	LESMILLS DANCE 30 10:15~10:45 🔥	LESMILLS CORE 30 10:15~10:45 CCC	LESMILLS DANCE 30 10:15~10:45 🔥	IR ZUMBA® /千葉 10:30~11:15 🔥	IR ZUMBA® /千葉 10:30~11:15 🔥	10:00
12:00	IR ZUMBA® /あかいし 11:00~11:45 🔥 時間変更	IR ZUMBA® /あかいし 11:00~11:45 🔥	IR ZUMBA® /あかいし 11:00~11:45 🔥	IR ZUMBA® /あかいし 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 ヨガ45 /ささ 11:00~11:45 🔥	11:00
13:00	IR UBOUND 45 /あかいし 12:10~12:55 🔥 New	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) 11/8 11/22 ステップ45 11/1 11/15 11/29 /千葉 11:45~12:30 🔥	IR LESMILLS BODYATTACK 45 /すぎさわ 11:40~12:25 🔥	12:00
14:00	IR LESMILLS BODYBALANCE 45 13:20~14:05 🔥 時間変更	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 LESMILLS BODYPUMP 45 13:20~14:05 CCC	IR UBOUND 45 /すぎさわ 13:00~13:45 🔥	IR LESMILLS THE TRIP 45 14:15~15:00 🔥	13:00
15:00	IR LESMILLS BODYCOMBAT 30 14:35~15:05 🔥	IR LESMILLS BODYPUMP 45 14:40~15:25 CCC	IR LESMILLS BODYPUMP 45 14:20~15:05 CCC	IR LESMILLS BODYPUMP 30 14:35~15:05 CCC	IR LESMILLS BODYBALANCE 45 14:30~15:15 🔥	IR LESMILLS CORE 30 14:50~15:20 CCC	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
16:00	IR LESMILLS CORE 30 15:15~15:45 CCC	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 15:45~16:30 🔥	IR LESMILLS DANCE 45 15:35~16:20 🔥	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 15:25~16:10 🔥	IR LESMILLS DANCE 30 15:30~16:00 🔥	IR LESMILLS BODYPUMP 45 15:30~16:15 CCC	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 15:30~16:15 🔥	15:00
17:00	IR LESMILLS BODYPUMP 45 17:15~18:00 CCC	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 16:40~17:25 🔥	IR LESMILLS BODYBALANCE 45 16:35~17:20 🔥	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 16:35~17:20 🔥	IR LESMILLS DANCE 30 17:10~17:40 🔥	IR LESMILLS THE TRIP 45 17:30~18:15 🔥	IR LESMILLS BODYPUMP 60 16:45~17:45 CCC	16:00
18:00	IR ヨガ45 /ささ 18:30~19:15 🔥	IR LESMILLS DANCE 30 17:35~18:05 🔥	IR LESMILLS BODYBALANCE 45 17:35~18:20 🔥	IR LESMILLS BODYPUMP 30 17:50~18:20 CCC	IR LESMILLS THE TRIP 45 17:30~18:15 🔥	IR LESMILLS BODYATTACK 30 /すぎさわ 18:20~18:50 🔥	IR LESMILLS DANCE 45 18:00~18:45 🔥	17:00
19:00	IR 週替わりレッスン New	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 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	18:00
20:00	IR UBOUND 45 11/3 11/17 BODYATTACK 45 11/10 11/24 /すぎさわ 19:40~20:25 🔥	IR ボクシングエクササイズ /SHIORI 20:05~20:50	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 /たかだ 20:05~20:50	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 /くわた 20:05~20:50	IR エアロビクス45/SHIORI 20:05~20:50	IR LESMILLS THE TRIP 45 20:20~21:05 🔥	オンラインでご参加は無料です ※ユーバウンドはオンライン配信を行なっていません	19:00
21:00	IR LESMILLS CORE 30 20:45~21:15 CCC						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